





خذها قاعدة

تأليف الدكتور: صلاح الراشد

إعداد وترتيب

راشد غرسان

باحث في الفكر والموارد البشرية والتطوير

Good-twitter@hotmail.com



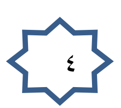


مُقـدّمة

لست تابعاً للدكتور صلاح الراشد أو غيره من رواد هذا العلم ، فقط أريد نشر ما أراه مفيداً لعامة القراء والمتابعين بطريقتي الخاصة مع إضافة تعليقات شخصية من خلال اضطلاعي وقراءتي بهذا العلم .

أي منتقد أو معارض له كل المجال لذلك . فأنا افتح المجال للجميع لأسمع آرائهم وأناقشهم ، وحتماً لن أتعصب أو أتضايق فهذا العلم جهد بشري يحتمل الصواب والخطأ ، غير أن الذي لا أتقبله هو مهاجمة الأشخاص بطريقة تسيء لهم ، فهذه ليست منصفة للفطرة السليمة .

عزيزي القارئ .. المؤمن ، كيس فطن ، لا تقل لي بأن رواد التنمية البشرية مخادعون وغاسلي عقول ، فعقلك دائماً هو من يستطيع الحكم على أي شيء إن حكّمته بوعيٍ وبطريقة صحيحة وبكل حيادية دون الالتفات لأقوال بعض المتشددين والمتشدقين أو بعض الأصوات العالية ، حكّم عقلك وقلبك فقط ، وسر على بركة الله .



خذها قاعدة : (اصنع واقعك بنفسك)

❖ اقعك يتشكل مما تركز عليه .

❖ لو استطعت اكتشاف ما في الداخل، ستستطيع فك شيفرة العالم.

❖ التغيير الداخلي، يكون انعكاسه على العالم المادي إلى الخارج .

تطبيقات عملية :

❖ اجلس جلسة لمدة ٥٠ أو ٣٠ أو ١٥ دقيقة حسب ما تريد وقم بالآتي :

١. دوّن ما تعتقده عن الحياة والعالم والأسرة.

٢. حدد قيمك في الحياة مثال : الغنى .. (لن أصبح غنياً إلا إذا كنت مخادعاً) هذه قيمة ومقتنع بها ، والنتيجة أنك لن تصبح غنياً إلا إذا كنت مخادعاً غيّر هذه القناعة السلبية إلى معكوسها الإيجابي . مثال آخر : الصحة .. (كلما كبرت ، سيزداد وضعي الصحي سوءاً) . اعتقاد سلبي يعتقد بـه أغلـب الناس والأطباء أيضاً . غيّره إلى قناعة إيجابية.

خذها قاعدة : (أنت تجذب ما تخاف منه أكثر)

❖ أنت تجذب كل ما تخاف منه ، كلما خفت منه أكثر كلما جذبته أكثر.

❖ الشر لا ينسب إلى الله ،قال تعالى "وإذا مرضت فهو يشفين" **صدق الله العظيم**

(المرض من الإنسان، والشفاء من الله جل في علاه)

❖ ركّز على ما تريد ، لا على ما لا تريد، لا تركز على المخاوف ، ولا تركـز علـى القلق.

❖ هناك فرق بين المخاوف والحذر، الحذر إدراك ووعي ، الخوف توتر وقلق.

❖ ضع مخطط لما ستقوم به خلال الفترة القادمة في سبيل تبديد هذه المخاوف .

❖ حوّل هذه المخاوف إلى أهداف. مثال: الخوف عكسه الحب.

خذها قاعدة : (اكتشف الاضطهاد ولا تمارسه)

٨٥ % من الذين يعانون من الاضطهاد الجنسي أو الجسدي أو النفسي سيمارسونه في الكبر، فقط ١٥% منهم يعون هذا الاضطهاد ويأخذون قراراً بالتخلص منه .

للاضطهاد أنواع وأهمها : الجنسي ، الجسدي والنفسي .

الاضطهاد الجنسي .. موجود في بلادنا العربية ، ولكنه بصورة أقل منها في البلدان الغربية، وللأسف لا توجد تشريعات ولا قوانين ولا مؤسسات في هذا الموضوع .

الاضطهاد الجسدي .. الضرب مخل للضارب والمضروب .

لم يروى أن النبي – صلى الله عليه وسلم – ضرب أحد زوجاته ولا أن أحد الصحابة ضرب أحداً من أولاده .

الاضطهاد النفسي .. استخدام التهديد والتأنيب والتخويف .

كيف تستطيع التخلص من هذه المشكلة ؟

الاضطهاد النفسي هو اكبر اضطهاد يمارس اليوم أباً عن جد ..

تطبيق عملي :

١. اذا تعرضت لأي اضطهاد اطلب المساعدة من الأشخاص المختصين .

٢. حاول اكتشاف بعض الحالات التي تعرضت لها.

٣. احرص على أن لا تكون تمارس هذه الأنواع من الاضطهاد على غيريك كي تستطيع إيقاف هذه السلسلة .

ضع اضطهاد كنت تمارسه مثلاً : اذا كنت تتحرش بالآخرين ، فهذا اضطهاد . اذا كنت تعتدي جسديا على الاخرين فهذا اضطهاد آخر .. اذا كنت تمارس النكد والتأنيب والتخويف على الاخرين فهذا الاضطهاد هو الأكثر شيوعاً وأخرطها.. قم بتدوين كل انواع الاضطهاد الذي تمارسه وخذ قراراً بالتخلص منها.

خذها قاعدة : كن أنت .. أنت ودعهم يكونون .. هم.

- ❖ اسمح لنفسك برفاهية وهي .. أنت تكون كما أنت ،،
- ❖ عليك أن تكون غير قابل للبرمجة ..
- ❖ لن تنجز اذا حاولت التقليد ، وتقمص الشخصيات .
- ❖ خذ ما تريد وما يهمك من الآخرين ، ولكن لا تكون مثلهم.
- ❖ اخرج من دائرة التكرار والتقليد .. ستكون في الدائرة الخطأ بلا شك.
- ❖ التنوع في الشخصيات يمنحنا التميّز.
- ❖ المجتمع الإسلامي في عهد الرسول –صلى اللّه عليه وسلم–كان قائم على التعددية والتنوع ، هذي هي العدالة .
- ❖ أنبذ التعصب ، التطرف والتشدد .. عليك بالتعايش مع الآخرين ، اقبلهم كما هم ، هنا نستطيع بلا شك بناء حضارة، الحضارة يأتي معها المجد .
- ❖ اختلاف وجهات النظر لا يفسد الود.
- ❖ التنوع والاختلاف هو الطبيعي .. لا تحاول تغيير من حولك.
  معظم تصرفاتنا هي لإرضاء الآخرين ، إرضاء الآخرين غاية لا تدرك.

تطبيق عملي :

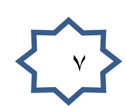
١. سجل بعض التصرفات التي لا ترضيك وإنما تفعلها من أجل الغير.

٢. حاول مواجهة الاشخاص بعدم رضاك عما تفعله.

٣. لا تشعر بالتأنيب تجاه ذلك.

٤. سجّل بعض الأشياء التي لا تعجبك عند البعض.

٥. اسمح لهم بمخالفتك.



خذها قاعدة : كثير من شعارات الإصلاح هي مدخل للإفساد.

- لم تقم حرب في البشرية ، إلا ووراءها شعار الإصلاح.
- حرب الخوارج سلمية تريد الإصلاح، يرون ان حكم عمر لـيس كحكم عثمان – رضي الله عنهما – ، وانتهت بمقتل الخليفة عثمان وعلي – كرّم الله وجهه – .
- المتواضعون في الفكر يتحججون بالثورات الأجنبية . الثورة الفرنسية جاءت بدكتاتور مثل نابليون بونابرت، وتسببت بدمار وإزعاج فرنسا وخرابها.
- اذا اردت ان تبين الحقائق لك الحق ،إذا اردت أن تقوم بتوعية من حولك لك الحق ، وإذا أردت أن تقوم بإصلاحٍ وتغييرٍ فليس لك الحق إلا بعد أن تسأل وتستشير كل فرد من أفراد شعبك.
- عثمان بن عفان – رضي الله عنه – ، تم اختياره بعد أن قام الصحابي عبد الرحمن بن عوف باستشارة وسؤال كل فردٍ من أهل المدينة، والذين أجمعوا على اختياره كخليفة لبلاد المسلمين.
- رسولنا الكريم محمد – صلى الله عليه وسلم – جاء بثورةٍ داخلية، ثورة الانتصار على النفس ، لم يأت بثورة خارجية (ثورة شوارع) .
- انتبه إلى دعوات الإصلاح .. الإسرائيليون يريدون الإصلاح ، الماسونيون يريدون الإصلاح .
- من حق أي إنسان أن يطلب التغيير ، لكن ليس من حقك أن تغيرني أنا دون إذن مني .

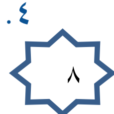
التطبيق العملي :

١. التمرين هو تمرين فكري : اجلس مع نفسك ، راجع بعض الشعارات التي رفعت من أجل الإصلاح.

٢. تعلّم من التاريخ : تذكر الربيع العربي الأول، في عام ١٩٥٢م، أسقطنا الملك فاروق وجئنا بربيع جديد، واستمرينا في ذلك. في عام ١٩٥٤م تم اسقاط الرئيس محمد نجيب وجئنا بجمال عبد الناصر. واستمر الربيع العربي الأول في باقي الدول العربية حتى انتهت في ليبيا بإسقاط الملك إدريس من قبل معمر القذافي في عام ١٩٦٩م.

٣. نحن ندور في دائرة مفرغة .

٤. كثير من شعارات الإصلاح أدت إلى فساد مثل : شعارات الأمريكيين بالإصلاح في فيتنام.



خذها قاعدة : التربويون .. هم مبرمِجون ، مثلهم مثل رجال الدين والسياسة ، يقنِنون وينقلون ما يتناقله السابقون .. إلا القليل .

- ❖ كل من حولنا يحاولون برمجتنا لا على توعيتنا .
- ❖ المبرمج يستخدم القوة في الإقناع بدلالات قوية مثل : الاستدلال بالله او القرآن أو السنة لكي يفرض رأيه وفكرته عليك .
- ❖ خذ ما تريد ودع ما لا تريد ، واتبع الأدلة والبراهين ، واجتهد في معرفة الخطأ والصحيح.
- ❖ ليس كل ما يقوله التربويون صحيح دائماً .
- ❖ أنت مسؤول عن إيجاد الحقيقة بنفسك .
- ❖ إذا أخذت الحقائق من غيرك ، سوف تكون عبداً لهم ولآرائهم وأفكارهم.

التطبيق العملي :

١. تعلم دائماً كيف تتعامل مع المعلومة ومستجداتها.

٢. اكتسب دائماً ثقة إضافية بنفسك .

٣. خذها قاعدة : التربويون .. هم مبرمِجون ، مثلهم مثل رجال الدين والسياسة ، يقنِنون وينقلون ما يتناقله السابقون .. إلا القليل .

خذها قاعدة : من يوافقوك على تعصب أو كراهية أو عنف ، سينقلبون عليك يوماً فاجعلهم أول حذرك من كل طائفية وقبلية وكراهية غير متوافقة مع القيم الإنسانية .

- ❖ الأعمال الناجحة في الدنيا موجود فيها كل الطوائف (مسيحي / سني / شيعي / إخواني / علماني / ليبرالي) .
- ❖ التنوع صنع حضارة أمريكا الحالية ، التنوع يبني مجد الحضارات .
- ❖ حضارة الإسلام بنيّت على التنوع والتعدد (بلال بن رباح / أبو بكر الصديق / عمر بن الخطاب /عبادة بن الصامت) رضي الله عنهم أجمعين.

- القبيلة مقبولة (أي انتمائك لقبيلة أو عشيرة ما) ، القَبلية (بفتح القاف) مرفوضة . الطائفة (الانتماء لطائفة ما) مقبولة ، الطائفية (ادعائك بأن طائفتك هي الأفضل ، الأصلح للحكم ، الأحق بالأفضلية في كل شيء) مرفوضة .
- من يوافقك على الطائفية ، القبلية ، التعصب ، الكراهية ، احذرهم بشدة ، فهم عدوك المستقبلي .

التطبيق العملي :

١. دوّن بعض التعصب أو الكراهية الموجودة ومن ثم راقب كيف أنه انقلب ضدهم (الذين يدعون للكراهية دائماً سينقلبون على بعضهم).

٢. لاحظها في نفسك ، مثلاً : موقف سلبي ساعدك صديقك عليه (تذكر موقف لك وافقك عليه البعض، ثم اقلبوا ضدك).

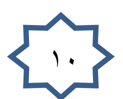
٣. يقول صلاح الراشد : بالنسبة له شخصياً ، عرف أشخاص كثيرين دافعوا عنه بشدة في قضايا فكرية كثيرة ، والآن هم في صراعٍ دائمِ معه . (أنا شخصياً أعرف الكثير منهم).

خذها قاعدة : العلم يتضاعف كل ثمانية شهور ..

- قانون مور ينص على أن العلم الذي من عام ١٩٣٥-١٩٧٠م تضاعف ، ومن عام ١٩٧٠-١٩٩٠م تضاعف العلم مرة أخرى ، ومن عام ١٩٩٠-٢٠٠٠م تضاعف العلم مرة أخرى .

- ماذا لاحظت عزيزي القارئ ؟ العلم يتضاعف بعد كل فترة زمنية تم ذكرها ، ففي الفترة الأولى كانت مدة التضاعف ٣٥ عام ، والفترة الثانية ٢٠ عام ، والفترة الثالثة ١٠ أعوام فقط ! أي أن العلم كلما تقدم به الزمن ، تصبح كمية المعلومات المتجددة والمستحدثة فيه أكبر فأكبر .

- إذا كنت أنت لا تتضاعف بعلمك كل ثلاثة شهور فأنت يقيناً وعلمك قد عفى عليكما الزمان .



- ❖ إذا لم تتطور بإمكانياتك ومهاراتك فدخلك تلقائياً سيتضاءل بعد فترة من الزمن.
- ❖ الجامعات والمدارس معلوماتها حتماً قد عفى عليها الزمن إن لم تتضاعف بعلمها كل ثلاثة شهور.
- ❖ خرّيج الجامعات العربية يقرأ فقط بحدود ١٠ صفحات سنوياً . (إن كانت الإحصائية صحيحة فحقاً كارثة)
- ❖ ٤٩% من شعب اليمن لا يقرأ ولا يكتب . (مصيبة فعلاً إن صحّت الإحصائية) .

التطبيق العملي :

أحضر قلماً وورقة واكتب :

(كم كتاباً ستقرأ / كم مؤتمراً ستحضر / كيفية مضاعفة علمك) .

- من أهم وسائل الوعي ، هي الاضطلاع والقراءة .

خذها قاعدة : المسرف في إرضاء الآخرين سيصبح عبداً لهم أو عدواً لهم.

٭ البندول يستخدم في التنويم ، والروس هم أول من اخترع البندول ، ويستخدمها علماء النفس في التحليل للوصول إلى رسالة أو فكرة .

البندول هو عبارة عن تيارات موجودة (هنا يتم اسقاط البندول كمثال على عامة الناس) .

٭ عندما يبدأ مجموع من الناس بثورة ما ، أو يُبدون كراهية تجاه (طائفة / عرق أو جنس) ، في هذه الحالة يتحرك البندول (التيار الثوري) ، وعند تحرك البندول لا يصبح هناك حاجة لمن بدأ في تحريكه ، فهو الآن عبارة عن تيار طاقي يمشي في الكون ، وهدفه هنا البقاء مستمراً في الحركة ، فيجذب هذا التيار كلّ متحمس وهاوي انفعال .

٭ أمثلة على البندول السالب للطاقات الإبداعية (الإعلام / الكراهية / الحقد / التشهير / التكفير / الطائفية / التعصب .. الخ) .

٭ أنت لا تشعر بدخولك في تيار البندول ، فأنت مستسلم تلقائياً له .

٭ اسأل نفسك : هل يجب عليّ أن أكون هنا ؟ هل يجب أن أكون عبداً لهذه التيارات ؟

البندول لن تستطيع مواجهته ، تأكد بأنك لن تستطيع مواجهته ، وعندما تقرر مواجهته سيزيد ، فهو بمثابة تغذية مجانية له .

* عندما يحصل (بندول ما) في مكانك ، مثلاً : حصول نكد ما في البيت . كلما ركزت عليه سيزيد ، فلا تهتم بهذا التيار البندولي ، ولو اهتممت به ستصبح عدواً له أو عبداً له ، فأنت بذلك منخرط تلقائياً فيه .

* كن في تيارك أنت لا في تيار بندولي آخر ، وتأكد أنك في تيار أهدافك وطموحاتك ، لا في تيار أهداف وطموحات الآخرين ، لأنك لو كنت في تيارهم ستحقق أهدافهم وطموحاتهم بلا أدنى شعورٍ منك . هناك إمكانية كبيرة في أن يتراجعوا وينسحبوا فجأة ، ومن المؤكد أنك ستستمر في التيار ، فأما أن يصبحوا بلا هدف وأنت تكون كذلك ، أو ستختار أن تستمر بتحقيق أهدافهم . ما الحل اذاً ؟؟ **الحل في**

التطبيق العملي :

- دّون ما يحيط بك من تيارات .
- انتبه من هذه التيارات التي ترافقها مشاعر إثارة وكراهية وحماس طائش ، وأي نكد وسلبية .
- ابتعد عن التصحيح المتواصل للآخرين حتي لا تصبح آلة تصحيح .
- معاداتك للتيارات السائدة تغذية لها .
- عندما تشعر بأنك ستتأثر بتيار معين انسحب واصرف انتباهك بعيداً عنه .
- هذا الموضوع متعب حقيقةً في البداية ولكن قطعاً عليك البدء بالمحاولة .

خذها قاعدة : بين العفوية والتحكم تجد الحياة الطيبة ..

- ❖ العفوية والبساطة فيها شيء جميل ، ولكن فيها أيضاً شيء من الفوضى .
- ❖ التحكم شيء جميل أيضاً ، ولكن ستخلق لك مشكلة مستقبلاً . تضمن لك الجودة والتنظيم ، لكن حياتك ستضيع ، ستبهر به من حولك بإنجازاتك لكنك ستخسر نفسك وحياتك .
- ❖ بين العفوية والتحكم تجد السرنديب (كلمة عربية) ، ومعناه تسلسل الأحداث إلى نتيجة ما، تريدها وتخطط لها .
- ❖ في العفوية ، يقودك الآخرون . في التحكم ، الوقت سيّدك لا أنت سيّده .

❖ خير الأمور الوسط ، فلا العفوية المطلقة ولا التحكم المطلق ، يا أخي .. اجعلها سلسلة وسهلة ، تضمن لك الإنجاز والوصول للهدف بطريقة ممتعة .

التطبيق العملي :

– كيف تتعلم هذا المنهج الوسطي (ما بين العفوية والتحكم) ؟؟ هنا نذكرك بالتوازن ما بين الروح والجسد .

– انظر في أهدافك التي وضعتها كونك متحكم ، اذا لم يكن لديك هدف اذن أنت عفوي ، وعليك أن تضع أهدافك وترسم خطة ما لحياتك كي تكون ربان سفينتك لا مجدافاً فيها .

– إذا كنت تحكمياً وتصر على تحقيق أهداف معينة ، من فضلك رش على ذلك القليل من بهارات العفوية .

* طبّق هذه المنهجية باستمرار حتى تصبح ماهراً فيها و :

خذها قاعدة : الأصل بمن يتحدث في الإصلاح الحاجة عنده للإصلاح الداخلي ..

❖ أنت لا تلاحظ أشياء غير موجودة عندك في داخلك، عليك أن تدركها، تتحسسها، وتشعر بها لتلاحظها.

❖ نحن نرى بثلاثة أبعاد: الطول والعرض والعمق.

❖ بعض الكائنات ترى ببعدين.

❖ هناك أربعة أبعاد، خمسة أبعاد وستة أيضاً، ويقولون أن هناك إحدى عشر بعداً.

❖ تأكد بأنك إن لم تراها في الداخل، لن تراها في الخارج.

❖ إذا حاولت أن تصلح، ابدأ أولاً بنفسك، حتماً أنت بحاجة ماسة لسد هذه الثغرة في أعماقك.

❖ اترك البشرية يا أخي والعالم أيضاً وتفرّغ لإصلاح نفسك.

❖ النصيحة والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر شيء واجب ومطلوب ولكن تذكر قول الشاعر يا أخي / أختي :

لا تنه عن خلقٍ وتأتي مثله * * عارٌ عليك إذا فعلت عظيم

كثيرو الأحكام والنصائح لديهم عقيدة النقص في أيّ جانبٍ يحكموا فيه أو يبدون نصيحة ما فيه.

* ما الحل وماذا نفعل ؟؟ الحل في ..

التطبيق العملي :

- اسأل نفسك : هل أنت تلاحظ بأنك تطلق أحكاماً على الناس بشكل متواصل ؟ هل تبحث عن النواقص التي تلاحظها بالخارج؟ اذا كان جوابك بنعم ، فهذا دليل على شعورك الداخلي بهذا النقص.
- هناك بعض الأحكام والنصائح الصادقة التي قد تكون مقبولة، أطلقها.
- لا تحاول أن تغيّر من حولك، لأن هناك من عشقوا تعاستهم، ولا يريدون لا النجاح ولا السعادة.
- لا ترغم أحداً على أن يكونوا ناجحين أو سعداء، هذا القرار بأيديهم وليس لكَ أو لكِ ، الكرة في ملعبهم يا أخي ويا أختي تقبلوا ذلك.
- قدّم نصيحة ما، ولكن في حال لم يتقبلها ذلك الشخص بصدرٍ رحب أو يعمل بها ، واجبك هنا أن تتركه.

خذها قاعدة : عندما تتخلص من استعباد البرمجة سوف تشعر بالحرّية ،،

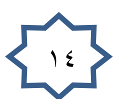
❖ منذ الولادة تبرّع الكثيرون لبرمجتك ، برمجة إيجابية وسلبية ، هناك من يحبك برمجك بطريقة سلبية مع صفاءِ نيّته بأنها إيجابية لك **(والديك مجتهدون في ذلك)** ، وهناك من يكرهكَ برمجك سلبياً لمجرد أنه لا يحبك.

نظرية : بعد سن الثامنة ، صعبٌ أن تحدثَ تغيراً لشخص تبرمجَ على شيءٍ ما ، من الممكن أن تحدثَ تغييراً ما في نفسك فيتأثر هو بها.

❖ التوعية هي أفضل طريقة للتأثير وبالتالي التغيير.

❖ هناكَ نسب متفاوتة بين الناس في البرمجة.

❖ تخلّص من هذه البرمجة، وبرمج نفسك على ما تريد.



التطبيق العملي :

١. انتبه للبرمجيات التي حولك لأنك تعملها بشكل تلقائي.

٢. دوّن من أربعة إلى خمسة أشياء سلبية حضرت في ذهنك وأنت حالياً مبرمج عليها.

٣. اتخذ القرار في الاستمرار أو اكسر هذه البرمجة اللعينة بالنسبة لك . (اذا استطعت كسرها، فأنت عملياً شققتَ طريقكَ نحو القمة)

٤. إذا قررت الاستمرار في البرمجة، فأقل القليل أن تحاولَ أن تفعلها بوعيك.

٥. صلاتك ممكن أن تكون مبرمجاً عليها، بحيث أنك تصلي بلا خشوع، تؤدي أركانها بدون وعيٍ وتفكّر، وبدون تحقيق الحكمة من فريضة الصلاة.

٦. إذا أردتَ التخلّص من برمجة ما، افهم تلك البرمجة بعمق، وضع برنامجاً للتخلص منها.

خذها قاعدة : في الحياة أما أن نكون قادة، أو منقادين طوال الوقت، ماذا نفعل اذن ؟ قُد بوعيك ، وانقاد بوعيك أيضاً .

- ❖ المؤمن إنسان واعي، يسهل أن ينقاد ويقود.
- ❖ المعضلة في أن تكون قائداً مبرمجاً، أو منقاداً مبرمجاً.
- ❖ التأنيب، الخوف، هي من أقوى البرمجيات .
- ❖ افعلها بحكمة، بوعي، بإرادتك لا بإرادة غيرك.
- ❖ هناكَ أحرارٌ في سجون، هناكَ عبيدٌ في قصور.
- ❖ انتبه إذا كنتَ مع الجموع، في الغالب ستكون في الجانب الخاطئ.
- ❖ الغالبية تكون في الغالب على الخطأ. (**ليس المقصود هنا الشورى في أمور المسلمين، أو في القرارات المصيرية ، أو الاجتماعات المؤسسية ، أو غير ذلك .. المهم ألا ينطبق عليك المثل القائل : "حط راسك بين هذه الرؤوس وقول يا قطّاع الروس "**
- ❖ عِش حياتك بوعي، كن مرناً، ولا تكن صلباً فَتُكسَرَ ولا ليّناً فَتُعصَرَ.
- ❖ لا تستَجب لبرمجيات البشر، بَرمج نفسك على ما يُرضي ربُّ البشر.

خذها قاعدة : اذا كنت متضايقاً، فهناك أعمال غير منجزة سواء نفسية ، عملية أو اجتماعية.

❖ من الممكن أن تتعرف على شخصية إنسان ما تقابله لأول مرة من خلال قيادته للسيارة، أو من خلال مكتبه، أو من خلال سطح مكتبه على جهاز الحاسوب الخاص به.

❖ هذه الدلائل المادية تدل على طريقة تفكير هذا الإنسان، وبالتالي تقودك للتعرّف على شخصيته.

❖ المركّزون هم ناجحون في الغالب ، والمشتَتون هم فاشلون في الغالب.

كي تقضي على هذا التشتيت تابع

التطبيق العملي :

١. أنت وحدك من تستطيع ترتيب أمورك، فاشرع بترتيبها بدون تفكير مطوّل.
٢. حاول اكتشاف الأشياء التي ترتبط بها ارتباطاً وثيقاً، لتصل إلى ترتيب أولوياتك.
٣. من الضروري ترتيب أمور العمل المنزل كأولوية.
٤. حدد الأماكن التي تتواجد فيها بكثرة.
٥. تخلّص من التراكمات الحالية الموجودة.
٦. تيّقن بأنك في هذا العصر بحاجة إلى التخلّص من أمور كثيرة ، اكتشفها وتخلّص منها.

خذها قاعدة : الذي يحرق نفسه من أجل الآخرين، يبحث عن اهتمام وتقدير وهو غير صادق مع نفسه .

❖ غالب الأمثال العربية خائبة، ووضعت من حالة إحباطٍ ويأس، واعتبرت للأسف كآيات قرآنية يلتزم بها الأغلبية .

❖ الأم تعيش كل حياتها من أجل أبناءها، هذا خطأ .. فيمكن أن يكون الابن منفتحاً والأم يزعجها ذلك، والعكس هنا صحيح، فيمكن أن تكون الأم منفتحة والابن منغلق على نفسه، وهذا أيضاً يزعجها.

❖ غالب الآباء يريدون أن يكون أبناءهم كما يريدونهم هم ، لا كما يريد أبنائهم .

❖ على الآباء أن يفتخروا بأبنائهم عندما يعيشون كما يريدون، ويسيرون في دنياهم حاملين رسالتهم التي اختاروها في دروب حياتهم، حتى لو كان ذلك يخالف أفكارهم وقيمهم (الآباء) .

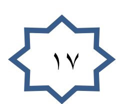
- بر والديك، يكون بقيامك بواجباتك تجاههم، لا بأن تعيش كما يريدون أو على طريقتهم.
- قم بدورك ولا تحرق نفسك من أجل الآخرين .
- لا بد أن تكرم نفسك، حتى تكون معطاءً للآخرين.

التطبيق العملي :

١. اسمح لنفسك بالرفاهية.
٢. الانسان ما خُلق لِيُعاني، قال تعالى : "ما أنزلنا عليك القرآن لتشقى" صدق الله العظيم .
٣. ضع قائمة بأشياء تود القيام بها.
٤. نفسُك أولى بالكرم . (رياضة /مساج أسبوعي / رحلات)
٥. دوّن كل ما هو ممتع بالنسبة لك .
٦. حدد العادات التي ستكرم نفسك بها.

خذها قاعدة : الكون ليس بقيمي، الكون ذبذبي .

- الكون لا يعمل وفق قيم معينة، الكون يعمل وفق ذبذبات تتقارب حسب تجاذبها .
- قال رسول الله – صلى الله عليه وسلم – "الأرواح جنودٌ مجندة، فما تعارف منها ائتلف، وما تناكر منها اختلف " .
- كل شيء في الكون يسير وفق شبيه ٍ له، فأنت تجذب شبيهك دائماً إليك، بنفس الظروف والمواقف
- اذا تزوجت أكثر من مرة ولم تغير من نفسك ، فلن تحصل إلا على زوجةٍ مماثلة للزوجة الأولى، وقد يُعزي الرجل ذلك، بأنّ لا حظ له في النساء في هذه الدنيا (النساء مظلومات دائماً) ، الحقيقة تتمثل في أنك إن بقيت على نفس الزوجة وغيّرت من نفسك فغالباً ستتغير شريكة حياتك، حتماً بلا شك نحو الأفضل .
- الأغنياء متشابهون، الفقراء متشابهون، الرياضيون، المثقفون، العلماء، الحكام، الأنبياء، القتلة، السارقون .. الخ، متشابهون أيضاً .



❖ التشابه هنا يكون في الأفكار والقناعات وفي التصرفات والسلوك ، وبالتالي التشابه في نمط الحياة. فإذا أردت أن تكون مثل أي فئةٍ تريد، عليك دائماً باتباع نمط حياة متشابهٍ مع نمط حياةِ تلك الفئة ، أي عليك بتغيير نمط حياتك كلياً بشكلٍ يتوافق مع نمط حياة من تريد أن تكون مثلهم – لا أقصد التقليد هنا – بل أن تعيش مثلهم على طريقتك الخاصة .

❖ يقول (نيكولا تسلا) : "إذا أردت أن تفهم الكون بشكل صحيح، عليك أن تنظر إليه من خلال ١- الطاقة، ٢- الذبذبات، ٣- الترددات " .

❖ عندما تفهم الكون، ستستطيع أن تعرف لماذا يحدث مكروه لشخص طيب أو حدث سلبي لطفل ما .

❖ الكون يسير وفق قوانين كونية لا علاقة لها بشخصٍ طيب ولا بطفل ولا بشيء آخر مرتبط بالقيم (١) .

❖ من الممكن أن يكون الإنسان شريراً وغنياً، ومن الممكن أن يكون طيّباً وفقيراً .

❖ عندما لا تفهم شيفرة الكون، ستقع في دائرة من يفسرون لك الأحداث .

❖ إذا استطعت ضبط ذبذباتك وتردداتك مع الكون، ستستطيع فهم الكون حينها .

ولتعميق الفكرة أكثر.... لنقم بـ **التطبيق العملي** :

– الذين يطبقون الأفكار التي تلمع في أذهانهم أو يسمعونها أو يقرؤونها هم الذين يحققون شيئاً ما لصالحهم ، لأن التطبيق العملي هو ما يرسخ بالذهن، ويجلب لك النتائج ، فاحرص عزيزي المتابع على ذلك .

*** اجلس في مكان هادئ، ودوّن خمسة أحداث إيجابية ، ودوّن خمسة أحداث سلبية أخرى .**

– حاول تذكر كيف كانت مشاعرك قبل وقوع الحدث .

– قبل وقوع تلك الأحداث تكون هناك ذبذبات، حاول استشعارها ومعرفة ماهيتها .

---

(١) يقصد الدكتور بأن الكون له قوانين ثابتة خلقها الله ، إن سرت معها ستحيا حياة سعيدة بدون حدوث المكاره لك، وإن سرت عكس تلك القوانين ستلم بك المصائب من كل حدبٍ وصوب ، كل ذلك بإذنه تعالى .

– سأطرح مثالاً يوضح الفكرة العميقة ، مثلاً : طفل يقطع الشارع لوحده على طريقٍ سريع، القانون الكوني يقول بأن ذلك الطفل الجاهل ستقتله شاحنة ما تسير بسرعة فائقة ، في مكان ما كانت أمه تدعو بتضرع لله أن يحفظ لها ولدها من كلّ مكروه ، هنا تتدخل العناية الإلهية، بحيث تتغير ذبذبات الكون ويحدث شيء ما للسائق بأن يتوقف أو إنقاذ شرطي المرور أو أحد المارة له ، أياً كان سيحدث ، هنا عناية الله وقدرته تتدخل لرعاية الطفل استجابةً لدعاء الأم الملهوفة على طفلها ، ولا أريد التعمق أكثر . والله أعلم

خذها قاعدة : ما تركز عليه يكبر ويتسع .

- كل شيء ثابت حتى يراقب ، (نيوتن) .
- عند النظر داخل النواة، يوجد جزيئات داخلها.
- دَرَسَ العلماء الذرة فوجدوا فيها النواة، وسميت بالفيزياء الذرية.
- دَرَسَ العلماء النواة فوجدوا فيها جزيئاتٍ أصغر، فسميّت بالفيزياء النووية .
- كلما تعمقوا أكثر، وجدوا أشياء أكثر، فسيصلون لجزيئات أصغر فأصغر.
- اختلف العلماء في حركة الإلكترونات حول النواة، فمنهم من قال بدورانها مع عقارب الساعة، ومنها من قال بأنها عكس عقارب الساعة، وفي دراسة أخرى قالوا أن الحركة عشوائية.
- وجدوا أن من يقوم بالدراسة يؤثر فيها، فالمراقب دائماً يؤثر في تلك الجزيئات الصغيرة.
- عند تركيزك على مشكلة ما حتماً ستكبر، فعليك أن تركز دائماً على الحلول.
- كل ما تركز عليه وتعطيه اهتماماً أكبر سيكبر ويتسع، سواء كان ذلك (جرائم / معارضة / كوارث / ديون .. الخ).

عقلية الفقير : دائماً يصرف أكثر من مدخوله الشهري.

عقلية الغني : دائماً يصرف أقل من مدخوله الشهري، ويعرف كيف يستثمر فيما تبقى لديه من مال. **أذكر خمسة مسائل تشغل بالك، وحدد ما هو سلبي وما هو إيجابي منها .**

قم بتحويل الأمور السلبية إلى إيجابية، وحافظ على الأمور الإيجابية كما هي .

- مثال على أمور سلبية وأخرى إيجابية :

السلبيات	حوّلها لإيجابيات
الوزن الزائد	الوزن المثالي
الديون	الوفرة
التوتر الشديد	الهدوء
الكسل	النشاط
مشاكل العمل	حلول المشاكل

- مثال على الأمور الإيجابية :

الإيجابيات	قم بتطويرها
الاستيقاظ باكراً على الساعة 7:00	الاستيقاظ باكراً على الساعة 5:00
ممارسة الرياضة يوم في الاسبوع	ممارسة الرياضة ثلاثة أيام أسبوعياً بانتظام ولمدة 40 دقيقة
نظام أكل جيد	نظام غذائي صحّي ومتوازن
دخل جيّد	دخل متزايد ومتنامي
قراءة كتاب جديد كل شهر	قراءة ثلاثة كتب جديدة ومتنوعة كل شهر

- الخلاصة :

1. حوّل أفكارك أو عاداتك من سلبية لإيجابية مهما كانت.
2. قم بالتركيز أكثر على تحسين كل ما هو إيجابيّ فيك .

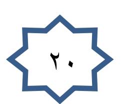
خذها قاعدة : تعاطفك مع غير الناجحين يشير لذبذبات ورغبات عميقة عندك، بعدم نجاحك .

- كل شيء تراه هوا انعكاس لشيء داخلي عميق فيك، فهو فعلياً غير حقيقي .
- التعاطف مع الشيء، أي إبداء الاهتمام فيه.
- التعاطف مع الإنسان (صحيح) ، التعاطف مع الحدث (غير صحيح)

أمثلة على **التعاطف** :

– الصحيح : مع الإنسان، الحيوان، النبات .. الخ .
– غير الصحيح : الفاشلين، السلبيين، الأحداث المختلفة .. الخ .

- اذا تعاطفت مع أي شيء ستجذبه حتماً إليك .
- من يشاهد الأخبار ويتعاطف معها، حتماً ستصبح حياته مليئة بالأحداث والمعاناة، بالدراما والمشاكل.
- السبب هو أن الأخبار في العادة سيئة وسلبية، ونادراً ما يتم انتقاء نشرات إخبارية إيجابية تتكلم عن الاختراعات والإنجازات.



– هنا يقصد الدكتور في أننا عندما نتلقى خبراً ما ، ألا نتفاعل ونتعاطف معه بطريقة تجعلنا في دائرته ، بـل نتلقاه بروية وعقلانية ولا نسمح له بإغراقنا في مستنقعه .

– أنا شخصياً، أعرف رجلاً قضى نحبه أثناء مشاهدة نشرة إخبارية ! !

أفضل طريقة لتعميق الفهم في الذهن، **التطبيق العملي** :

– التعاطف السلبي، يجلب لك الخراب .

– أكتب بعض أسماء الناجحين الذين تأثرت بهم .

– دوّن ما الذي فعلته في سبيل معرفتهم والاضطلاع على أعمالهم .

– راقب نفسك مع من تعاطفت معهم مؤخراً .

خذها قاعدة : إذا كنت تشعر بمشاعر سلبية، فوراء هذه المشاعر فقدان للرسالة .

كل شخص جاء إلى هذه الحياة، ووراءه رسالة ما ودورٌ محدد يؤديه .

* في اللا واعي، يسأل الإنسان دائماً نفسه ، لماذا جِئت لهذه الحياة ؟

* لا أحد يعرف هذه الرسالة إلا أنت ..

* عندما يكون هناك مشاعر سلبية، تلقائياً اعرف أنك أنت غير منسجم مع رسالتك .

حاول بجدية اكتشاف رسالتك .

– دائماً تستطيع تغيير وتعديل رسالتك.

– إذا لم يكن لديك رسالة، فأنت حتماً من ضمن رسائل الآخرين، وبالتالي من ضمن مخططاتهم وتسير وفق أهوائهم ورغباتهم .

– اكتب مهمتك في الحياة .

– هناك كسل فكري يصيب عدد كبير من الناس، لا تكن أنت منهم . تدور الأيام وهناك من لا يعرف لماذا هو في هذه الدنيا أصلاً، وإلى أين ومتى سيصل ؟! !

٢. المهمة التي تثير مشاعرك ، اجعلها من أولويات أعمالك .

خذها قاعدة : إذا كنت تشعر بمشاعر سلبية، فوراء هذه المشاعر تفكير بالماضي أو بالمستقبل .

إذا كانت أفكارك في الماضي، فأنت مرتبط بالحزن والاكتئاب، وأي تفكير بالمستقبل، فهو مرتبط بالقلق والتوتر.

* عند انزعاجك .. تفقد أفكارك، فأما أن تكون في الماضي أو المستقبل .
* مشاعرك السلبية تنمو عندما لا تفكر في اللحظة التي تعيشها هنا والآن.
* عند مناقشة مشكلة ما حدثت في الأمس، ناقشها هنا والآن ، أي أن العمل حاضر *

التخطيط للمستقبل ورسمه هو هنا والآن . لا مشكلة في ذلك ما دمت مركزاً في عملك أيما كان، المشكلة في السرحان (التفكير) في أمرٍ ما دون العمل .

* أنا أفكر .. أنا غير موجود (مفقود) ، أنا متواجد في هذه اللحظة إذن أنا موجود ، هذا هو **عمق التأمل**

أمثلته : (الأكل والتفكير – أنت غير موجود – / كونك مع أهلك مئة بالمئة –أنت موجود–)

عليك أن تكون بشكل تام في ما تقوم به ، كي تتجنب المشاعر السلبية.

أسهل شيء للعودة إلى تركيزك اللحظي هو التركيز على شيء ما في جسمك، وأسهل عمل هنا هو التركيز على التنفس (**شهيق / زفير**) .

* الآن لتعميق فهمك أكثر قم ب التطبيق العملي :

– معظم الناس لا يتنفسون بطريقة صحيحة.

– التنفس الصحيح يكون من البطن (بانتفاخه) .

– شفط البطن هو طريقة تنفس غير صحيحة.

– متى شعرت بأنك منعزل عن محيطك ركّز وعاود تنفسك.

– كلما زادت النجاحات زادت المشاكل.

– الفرق يكمن في معرفة الناجحين في كيفية التعامل السليم مع المشاكل على عكس غيرهم . (السعداء والتعساء)

– قد يكون وزنك ١٠٠ كيلو غرام وتكون مفعماً بالحيوية والنشاط، وقد يكون وزنك ٥٠ كيلو غراماً وتكون مخبولاً وكسولاً. ليس وزنك هو المهم ولا شكل جسمك ، عقلك وطريقة تفكيرك هما المهمان، انطلق دون تردد ، هناك قمة ما .. تنتظرك ، ،

خذها قاعدة : إذا كنت تشعر بمشاعر سلبية فأنت تفكر في ما لا تريد.

في الحلقة ١٨ ، والحلقة ١٩ ذكرنا أنه عند شعورك بمشاعر سلبية ، إما أن تكون لا تعرف رسالتك التي جئت من أجلها في الحياة وما هو دورك الحقيقي الذي عليك أن تؤديه ببراعة، أو أنك تفكر في الماضي أو المستقبل أو فيما لا تريد.

ثلاث مراحل مر بها الإنسان جسدياً عند التفاعل مع شيء ما :

مرحلة هنا والآن – يعطي الجسم فيها تحذيرات وتنبيهات.

مرحلة التكيّف – تعود الجسم على هذا المؤثر.

مرحلة الانهيار – لا يستطيع الجسم تحمل المؤثر فينهار.

– غالب الناس يفكرون فيما لا يريدون.

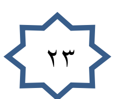
– الكون يتفاعل مع الأفكار التي تدور في ذهنك، وعندما تفكر فيما لا تريد وتشعر بمشاعر سلبية، ستجلب أنت لنفسك ما لا تريده تلقائياً. مثل: تركيزك على الديون دائماً بدل التفكير المنظم في التخلص منها، كيف ؟ عندما تزيد ديونك، ركّز على زيادة دخلك أو إيراداتك وسدد أقصى ما تستطيع منها للتخفيف عن نفسك خلال هذه الفترة، ولا تتهرب بل واجه بروية وثقة وتخطيط حتى تخرج من دائرة الديون للأبد ، هنا السر والفرق الجوهري.

لا بد من **التطبيق العملي** لتعميق الفهم أكثر :

– **التنبيه** : اعترف بالمشاعر السلبية والأفكار التي تراودك .

١. ردد ما تريد تحقيقه.

٢. ركّز على التنفس الذي يعيدك إلى اللحظة.



٣. اكتب كل ما لا تريده في خانة ، وما تريده في خانة مقابلة أخرى.

٤. حوّل ما لا تريده إلى ما تريد، وركزّ عليه دوماً.

٥. كرّر دراسة أهدافك وكيفية تحقيقها.

خذها قاعدة : **إذا كنت تشعر بمشاعر سلبية فأن ذبذباتك غير متوافقة مع ما تريد.**

* العالم كلّه ذبذبات بما في ذلك المشاعر والأحاسيس .

* يمكن قياس ذبذبات كل شيء تقريباً.

* " أنا أريد أن أكون ناجحاً " .. للنجاح ذبذبات معينة ووضع معين من مشاعر وأحاسيس، لكنّي لست في هذا الوضع المثالي وذبذباتي مختلفة عن ذلك الوضع المثالي من مشاعر وأحاسيس، اذن كيف سأنجح وأنا فعلياً غير مستعد لذلك ؟!

* عندما تريد وتطلب شيئاً ما وذبذباتك غير متوافقة مع ما تريد وما طلبت، وسينتج حتماً عن ذلك مشاعر سلبية كالإحباط .

* كل إنجاز تريده في حياتك ، عليك أن تستعد له جيّداً.

* إذا كانت الذبذبات مع ما تريد، سيتحقق ذلك بشكلٍ سريع وسلس وسهل وسيكون واقعاً تعيشه.

* المشاعر السلبية هي مؤشر جميل لعدم توافق ذبذباتك مع رسالتك.

* إذا أردت أن تكون غنياّ تصرف كغني، وإذا أردت أن تكون ناجحاً فتصرف كناجح، إذا أردت أن تكون رياضياً فتصرف كرياضي .. الخ .

والآن مع **التطبيق العملي** :

– عند تحديد هدف ما وشعورك بمشاعر سلبية، اعرف بأنك غير متوافق ذبذبياً معه.

– الفاشلون يعيشون واقعهم، الناجحون يصنعون واقعهم المختلف.

١. حاول أن تعيش الهدف واسمح لنفسك بعيش واختيار هذه المشاعر.

٢. حاول برمجة نفسك على هذه المشاعر كي تستطيع تحقيق هدفك.

خذها قاعدة : كثير المجادلة يحتاج حناناً أو خطة عمل ورسالة

كثرة الجدل والنقاش والنكد، تدل على أن ممارس هذا العمل يحتاج اهتمام (حنان) أو خطة عمل مدروسة ورسالة، لأنه وحسب المثل الشامي (الفاضي يعمل قاضي) .

* اشغل ذلك الشخص بعمل كريم ومفيد.

– سبب مشاكل الأطفال التي يفتعلونها هي حاجتهم للاهتمام مثل : تكسير وتخريب الأشياء بعد اللعب بها

*** قرر دائماً من البداية، هل ستستجيب لذلك الشخص أم لا ؟ (المحتاج للاهتمام أو لخطة عمل ورسالة)**

– **مثال :** الطفل عندما تعطيه ما يريد من البداية سيسكت وسيستمر في طلباته المتنوعة والمرهقة.

– تستطيع أن تجعله يبكي لمدة دقيقتين وتعطيه ما يريد، أو تركه يبكي ولفترة أطول ومن ثم تعطيه مراده، اذن أنت من تتحكم في ذلك.

* عليك أنت تنتبه عزيزي القارئ بأن من يحتاج للاهتمام أو لخطة عمل ورسالة ليس بالضرورة أن يكون صغيراً ، بل على العكس الكبار هم أكثر ما يحتاجون لذلك.

هناك أطفال غير ناضجين.

– عليك أن تجلس وتتحاور مع هؤلاء وتمنحهم ما يريدون (الاهتمام) .

– الأزواج يمرّون أيضاً في هذه الحالة بحيث أنهم يفتعلون بعض المشاكل والجدال العقيم والنكد، ولا يدرون ما السبب الحقيقي وراء ذلك.

*** الشعب الذي لا يسير وفق خطة عمل مدروسة وضمن رسالة ، سيشغل نفسه بالحكومة في الشغب الذي يمارسه في الشارع.**

لنفهم ذلك أكثر بالتطبيق العملي :

١. راقب طاقة الأشخاص الذين يكثرون النكد.

٢. اكتشف أسباب هذه الحالات وحاول ترتيب أولوياتك.

٣. ضع خطة عمل يومية أو أسبوعية أو شهرية أو سنوية حسب حاجة الشخص المعني كاقتراح لحل مشكلتهم .

– عقلك إن لم تشغله بما هو إيجابي، سيشغلك بما هو سلبي.

خذها قاعدة : ابنك المبرمج وفق القيم المجتمعية، أفضل فريسةٍ للجماعات الدينية والأحزاب السياسية.

* عليك تعليم من حولك حرية التعبير مع المسؤولية، خصوصاً في تربية أبنائك.

* قذفك وشتمك واتهامك لشخص ما، هو حرية بدون مسؤولية.

* حرية فقط = فوضى / مسؤولية فقط = كبت.

قاعدة شرعية: إذا أردت أن تُذهب مفسدة، فعليك أن لا تأتي بمفسدةٍ أكبر منها.

عالج الأمور على قدر حاجتها، لك الحرية في اتخاذ القرار والتعبير والاختيار ولكن بمسؤوليتك !

* عندما تربي ابنك على شيء ما، وفجأة يقول لك أنه يختلف معك وله رأي مختلف فهذا مؤشر إيجابي يدل على نموٍ ما قد حدث في عقله ووعي لا بأس به في فكره وتغيرٍ استراتيجي في شخصيّته.

– نقطة تحتسب للدكتور صلاح حينما قال : "القواعد التي أذكرها لكم عبارة عن آراء لي أقولها الآن، ولكن في المستقبل من الممكن أن أغيّر آرائي وبالتالي ستتناقض مع هذه القواعد، فهي قواعد ملخصة من تجربتي الشخصية وليست بآيات قرآنية منزلة وإنما تبقى جهداً بشرياً يحتمل الصواب والخطأ "

– هنا أقول لكل من زاود على الدكتور وينتقده بسلبية ويتهم شخصه، إقرأ هذه العبارات، وتيقن عزيزي المتابع بأنها ستلجم فاه المثرثر بلا معنى ، وأكاد أجزم بعدم وجود علماءَ ذكروا هذا في خطبهم ومحاضراتهم العقيمة.

معاً لتعزيز فهمك بالتطبيق العملي :

١. مارس الحوار والنقاش بصورة دائمة في الأسرة والعمل وفي أي مكان.

٢. رغم إصرارك على بعض آرائك، حاول إطلاع غيرك على كل ما يجول في خاطرك.

٣. عبّر دائماً عن أسباب إصرارك.

٤. حاول مناقشة الآخرين واسمح لهم بمخالفة وجهة نظرك أو إقناعهم بما تريد.

– الهدف هنا هو تعزيز بيئة مناسبة للحوار والنقاش .

خذها قاعدة : أكثر الناس نجاحاً، أكثرهم عُرضةً للنقد .

* **الفاشلون مشغولون دائماً بالناجحين.**

* **أكثر الناس عُرضةً للاهتمام والحديث عنهم من قبل الآخرين هم الناجحون، وبالتالي هم معرضين أكثير من غيرهم للانتقاد والتشويش بل وللتنغيص عليهم من قبل أشخاصٍ أقل ما أستطيع القول عنهم هو أنهم يعيشون نشوة فشَلِهم .**

* **اذا لم يحسدك ولم ينتقدك أحد، أنت في الحقيقة لا شيء.**

* **محسودون ... ولكنّ شر الناس منزلةً من عاش فيهم غيرَ محسودِ .**

– إذا تعرضت لبعض النقد، فاعرف انك قد حققت بعض الإنجازات.

– إذا تعرضت لنقدٍ أكثر، فاعلم أنك تتقدم أكثر نحو هدفك.

– إذا تعرضتَ لنقدٍ لاذع، فاعرف أنك شارفت على بلوغ المعالي.

* **بعض النقد جيّد، لكن غالبه سيء.**

– إذا كتبت مقالةً ما وانتقدك أديب، فعليك أن تستمع له.

– إذا سرت في الطريق، وأوقفك شرطي مرور وانتقد طريقتك في القيادة فأنصت له، فهو يعرف عمله جيّداً .

الفيس بوك وتويتر كشف لنا ضحالة الفكر العربي، بسبب ما يدور عليهما من مهاترات ومزاودات بين الأشخاص، وسباب وشتام وجدل عقيم في شتى المواضيع المختلفة. (للأسف حقيقة)

* انتاج العرب: العرب ينتجون ٢٪ من إجمالي الناتج القومي العالمي ويستهلكون ٥٪ منه، فلو تم حرقهم لوفروا على البشرية ٣٪ . (فكرة لا بأس بها)

– علينا أن نتصدق على العالم، ونساهم في تطوير البشرية، وعلينا أن نعود لوضعنا الصحيح كجزء من العالم وليس كعالةٍ وعبئٍ عليه، بل وعلينا أن نقود البشرية جمعاء برسالة الإسلام العظيمة.

* النقد لن يأتيك من تويتر وفيس بوك، فالأقرباء أولى بهذا المعروف، ولكن العبرة في استمراريتك بتحقيقك لنجاحاتك وعدم التوقف والسماح لأولئك المزعجين بتحطيمك .

* استمع إلى الهام قلبك وأحاسيسك.

– إذا قال لك قلبك لأمرٍ ما : نعم، فقل له هيتَ لك.

– إذا قال قلبك وعقلك معاً لأمرٍ ما : نعم، فقل لهما أنا معكم حتى الموت.

– عند اتخاذك القرار دائماً استمع لصوتك الداخلي ولقلبك قبلَ عقلك.

– الحكمة من صلاة الاستخارة، هو أنك توقف تفكير عقلك، وتَركن إلى الإحساس بمشاعرك القلبية.

– لا يوجد أي اختراع أو ابتكار وُجِدَ من العقل ، بل أُلهِمَ صاحبه .

* كيف تعرف أنك تركن إلى قلبك أو عقلك عند اتخاذ قرار ما ؟

– اذا حاولت اقناع نفسك فكرياً، فمعناه أن قلبك يقول لك : لا .

– اسأل نفسك دائماً عند اتخاذ قرارٍ ما، وبماهية شعورك عند اتخاذك اياه، فإذا كان احساسك جميلاً فمعناه أن قلبك هو من اختار ذلك، وبالتالي أنت كنت قد اخترت القرار السليم.

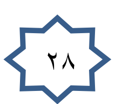
من فضلك قم بتعميق فهمك لما ذُكر سابقاً بالتطبيق العملي :

– الشخص الذي يُكثر من النجاح، يُكثر من الفشل.

– إذا كنت لا تريد أن تفشل، فلا تقوم بأي شيء.

١. دوّن بعض النجاحات التي حققتها في حياتك.

٢. راجع مع نفسك النقد الذي حصّلته من الآخرين.



– بعد نجاحك في أمرٍ ما، فهناك أربعة احتمالات بالنسبة لمنتقديك :

أ) إما أن يعملون معك

ب) أو أن يعملون عندك

ج) أو أن تعقد صفقةً معهم

د) أو أن يستمروا في انتقادك وفشلهم

٣. حاول اكتشاف مدى ارتياحك لهذا القرار.

* أريد ان أضيف على ما قاله الدكتور صلاح الراشد، بأن هناك الكثير من الفاشلين لن يكتفوا ابداً بنقدك، بل سيحاولون إيذائك بشتى الطرق والوسائل. فمن الممكن أن يسخروا منك أو أن يحاولوا بقدر استطاعتهم إحباطك، أولئك هم شياطين الإنس، وكل ما عليك فعله هو النهوض والإستمرار والإبتعاد قدر الإمكان عن ضوضائهم. تأكد بأنهم ينتشون عند فعلهم ذلك كنشوة ثملٍ يسير متأرجحاً بشارعٍ ما في جوف الليل.
أما الأمر الأهم الذي عليك أن لا تنصدم منه وتتقبله بصدرٍ رحب وعقلٍ متفتح، بأن هؤلاء هم من أكثر الناس معزةً إلى قلبك، وهم من أشد الناس حباً لك.

– أعانكم وأعاننا الله على عِظَمِ هذا البلاء.–

خذها قاعدة : الأحداث على رجل طائر، اذا فُسّرت وقعت .

* قال رسول الله – صلى الله عليه وسلم – : " الأحلام على رجل طائر، إذا فسرت وقعت " . (العنوان مأخوذ من هذا الحديث)

* تفسير الأحلام هو من إحدى أهم ابتلاءات الأمة الإسلامية .

* يا أخي ويا أختاه، كيف تسمحون لأنفسكم بأن تعيشوا في دائرة تفسير شخص ما لحلمٍ قد رأيتموه في منامكم، تلك مفسدةُ كبيرة.

* الأنبياء فقط هم المخولون بتفسير الأحلام، وخاتم الأنبياء والمرسلين محمد – صلوات ربي وسلامه عليه – . اذن فأي

مفسرٍ للأحلام هو دجالٌ ، أو أن دخله المادي جيّد من وراء التفاسير وبالتالي هي مهنةٌ صعبٌ عليه تركُها.

* عيشك في ضوء حلمٍ فُسّر لك، دلالةٌ دامغة على تواضعِ فِكرك واضمحلالٍ مستمر في عقلك. إذا كنت كذلك ، أدعوك أخي / أختي لخِطة استراتيجية تستفيق على إثرها من غيبوبتك.

* لا تبحث عن تفسيرات أحلامك عند أحد، لأنك لو كنت كذلك ستكون تحتَ رحمةِ هذا التفسير.

* إذا فُسّر الحلم وأنت قبلت التفسير وتهيأتَ لذلك، فحتماً سوف تقع عليك .

كذلك بالنسبة للأحداث التي تمر بها في حياتك، فإما أن تفسرها بطريقة إيجابية أو سلبية، الخيار لك.

* السُّذج هم سعداء في الغالب، فإذا أردت أن تكون ذكياً عليك أن تكون ساذجاً وواعياً في نفس الوقت.

لتبقى هذه المفاهيم في ذهنك بأطول فترةٍ ممكنة، عليك عزيزي بالتطبيق العملي :

١. عبّر عن الأشياء السلبية بطريقة عفوية.
٢. لا ترفع سقف توقعاتك.
٣. عليك الاعتياد على مهارة تفسير الأحداث السلبية بسذاجة.

- القدر تفاعلي وليس بثابت.

خذها قاعدة : أنت تجذب ما تكره.

* الجذب يحصل من خلال الاهتمام.

* عندما تهتم بشيء ما، فأنت تزيد من تركيزك عليه .

* المتخاصمين دائماً متجاذبين . مثلاً : حكومة فاسدة تجد مقابلها معارضة فاسدة أيضاً، بل ودائماً .

* المتشابهات يتجاذبن .

* كلما كرهت الشيء أكثر، جذبته أكثر إليك.

* هناك فرق بين كره الأشياء وكره الأشخاص، مثل : النفاق، الكذب، الصراع، السرقة، الحروب ... الخ

* عليك أن لا تكره تلك الأشياء باستمرار، كي لا تجذبها إليك أي لا تركز عليها كثيراً، لأن هناك نظام محاسبة كوني سيتكفل بها، فلا تقلق.

* فرّق بين الفعل والفاعل، مثلاً : عند تصرف الولد بسلوكٍ خاطئ.

- **تربية** : عليك أن تنتبه إلا أن عقابك لابنك في أيّ حقٍ من حقوقه المشروعة هو عبارة عن اضطهاد، عليك أن تعاقب عليه كوالد، وخصوصاً الضرب.

- عقابك له دائماً يكون في الكماليات الحياتية، مثل : حرمانه من المصروف، او هتفه النقال، أو حاسوبه ، أو الخروج مع أصدقاءه.

* كلما كَرهت هذه الطباع في طفلك، ستجذب منه التصرفات السيئة أكثر.

والآن لنأخذ هذا التطبيق العملي لترسيخ الفكرة أكثرة في ذهنك :

- عزيزي المتابع أذكرك دائماً بانه عليك أن تطبق، لأن العلم النظري لن يفيدك بدون ممارسة عملية حتى ولو كانت تلك بسيطة.

١. اجلس مع نفسك، ودوّن بعض الصفات التي تكرهها في أشخاصٍ تعرفهم وموجودون حالياً في حياتك.

٢. اختار ثلاثة صفات كرههم فيها.

- سيزعجك أن تكتشف بأن تلك الصفات التي تكرهها في الآخرين ستجدها حتماً في نفسك. (إن طبقت هذا التمرين بشفافية ودقة طبعاً)

- لأنك تكره تلك الصفات، ستجذبها حتماً إليك . بالنسبة لي، طبقت حقاً هذا التمرين وتضايقت كثيراً، لكن لا تقلق أخي / أختي فأنتما على طريق الصواب، ومصراحة النفس دائماً ومحاسبتها فيها ألم ومضايقة إزعاج لكما .

٣. حاول أن تجلس مع نفسك وتغيّر هذه الصفات، وضعها في جدول كالمثال التالي :

مثال على التطبيق العملي السليم

اسم الشخص	الصفات التي تكرهها فيه	التغيير الإيجابي
1. محمد	الشتم والسباب أثناء الحديث	سأقول خيراً أو سأصمت دائماً، وسوف أعاقب نفسي ان فعلت ذلك مرة أخرى .
2. سلمى	الحساسية الزائدة من الانتقاد	سأتقبل كل ما يقال لي بصدرٍ رحب ، وسأتحلى بثقة زائدة في نفسي أكثر .
3. رامي	يحب المال كثيراً	سأجعل المال وسيلةً لي ، وليس غاية .
4. سعاد	التكبّر	عليّ أن أكون متواضعاً أكثر مع الجميع، كي يرفع من شأني الله وابتعد عن الشرك الأصغر.
5. أمين	الكلام الجارح	عليّ أن أنتقيَ كلماتي بعناية عند توجيهها لأي أحد، كي لا أؤذي مشاعره .

خذها قاعدة : لو لم تربي ابنك على أي شيء، فقط وفرت له بيئة آمنة ومناسبة لكفى .

- موضوع التربية اليوم أصبح مسألة صعبة.
- أكثر من ٨٥٪ من الشعب العربي نشأ في بيئة مضطهدة، إما جنسياً أو نفسياً أو جسدياً.
- أكثر من ٦٥٪ من الأطفال في فلسطين يعانون من اكتئاب مبكر.
- نسبة ٢٠٪ مما سبق مشكلة كارثية ومصيبة، فكيف اذا كانت كما ذكر !
- الأمن والإسعاد يجب أن يكونا من أهم أولويات الشعب الفلسطيني.
- ماذا عليك أن تفعل كأب أو كأم ؟ عليكما بتوفير بيئة آمنة وسالمة لأبنائكم ويجب أن يكونوا مرتاحين دائماً.
- لا تعرض الطفل إلى المخاوف والتأنيب والانزعاج في البيت.
- هذه المسائل لا يستطيع الطفل التعامل معها.
- بدون أمن لا يوجد تنمية ولا حرية، ولا نستطيع فعل أي شيء.
- تسقط جميع القيم إذا سقط الأمن.
- الكثير من البيوت العربية خالية من الأمن، والمقصود هنا الأمن الداخلي (الطمأنينة والسكينة). هناك آباء عندما يدخلون البيت ترتجف قلوب أبناءهم خوفاً ورعباً منهم، وهناك أمهات مزعجات جداً في بيوتهن.
- قارن بين سلوك الطفل عندما يكون بصحبة الخادمة (إن وجدت) وبين صحبة أمه.

– بوجود الخادمة قد يكون الطفل في قمة راحته وطمأنينته، لأن الخدم في الغالب لا يُلقون الأوامر على هذا الطفل مراراً وتكراراً فيبقى مرتاحاً بجوارهم. أما الأم، فتقضي وقتها مع الطفل .. لا تجلس ! لا تفعل كذا ! انهض ! اخجل ! رتب ! ... الخ. هذا إن لم يكن هناك سيلٌ من الشتائم والبهادل التي لا يسمعها الطفل إلى من أمه، فلماذا بعدها تعاقبه اذا شتم أو قام بإيذاء أي أحدٍ من حوله ! بنظري في هذه الحالة هي من تستحق العقاب لا ذاك المغلوب على امره .

* أود التعليق هنا بأن لكل قاعدة شواذ، ولكن الغالبية العظمى في بيوتنا العربية يتعامل الآباء والأمهات مع أولادهم بهذه الطريقة المذكورة في النقطة السابقة، وأيضاً هناك خدم سيئون، ولكن تم عرض هذه الحالة كمثال على الفكرة المطروحة . (أدام الله آبائنا وأمهاتنا فوق رؤوسنا كيفما كانوا)

*** مع الوقت يسبب هذا لطفلك فقداناً بثقته.**

*** أحياناً يعيش المرء عشرين وثلاثين سنة ويريد أن يعيش طفولته، وعليه أن يخضع لعلاجٍ ما في حينها، لا تستغرب أن يكون هذا الشخص أنتَ أو أنتِ أو حتى أنا عزيزي القارئ !**

*** عززّ في الطفل مسألة الثقة، ودعه يعبر عن رأيه وأفكاره وأن يقول دائماً لك ما يجول في خاطره، دعه يفهم نفسه وذاته بهذه الطريقة . اتركه يعارضك في كثيرٍ من الأمور، لأنك إن لم تفعل ذلك، ستتلقفه غداً أيدي الجماعات والاحزاب الدينية والسياسية اذا كان لكَ دائمَ الطاعة، وبالتالي سوف يَسهُل تجنيدُه. ابنك المبرمج وفق القيم المجتمعية، أفضل فريسةٍ للجماعات الدينية والأحزاب السياسية.**

*** إن ربيت ابنك على طاعتك دائماً، لن يطالب غداً بحقوقه في الخارج.**

*** العالم القادم مليء بالمعلومات والبيانات والعلاقات، فإن لم يستطع طفلك التعامل مع ذلك سوف لن يتطور.**

تلخيصاً لما سبق :

١. وفرّ لابنك الأمن والأمان.

٢. دع ابنك يعارضك ولا تربيه دائما على طاعتك.

لتعزيز فهمك صديقي القارئ، لنقم معاً بالتطبيق العملي :

– إذا كان لك أبناء، ففي ذلك فرصةٌ لتطبيق ذلك، وإن لم يكن فأكيدٌ لك إخوةٌ وأخوات صغار قريبين منك.

١. اجتهد لتعزيز ثقة طفلك.

٢. ابتعد عن التصحيح المتواصل كي لا تصبح آلة نكد.

٣. لا تربي أبناءك على أسلوب التصحيح، فهو يساهم في تنشئة أولادٍ من دون قدرةٍ على اتخاذ قرار.

٤. اسمح لولدك بارتكاب الأخطاء من دون تصحيح.

٥. اجتهد لتوفير الامن في المنزل.

خذها قاعدة : بداية التغيير الحقيقي في الداخل، وعلامة ذلك بعض الألم والتضايق .

* قال تعالى " إنّ الله لا يغيّر ما بقوم حتى يغيّروا ما بأنفسهم " .

يقول الدكتور صلاح : لم أفهم هذه الآية حتى توقفت عن قراءة تفاسير رجال الدين لها.

* كل ما هو موجود حولك هو انعكاس لما هو داخلك .

* إن لم تفعل ذلك ستدخل في دائرة الإسقاطات ، أي إلقاء اللوم والسبب على الحكومة، الأهل، المجتمع، ابليس، السحر، الحسد، المدير في العمل ... الخ الخ من الإسقاطات التي لا تنتهي .

* إن لم تكن أنت مسؤول عن حياتك، ستكون تحت رحمة ظروف الآخرين.

* أنت المسؤول الأول عن حياتك. المجتمع والأهل يتحملون جزءاَ من المسؤولية .

مقارنة بين الدول لتوضيح نفس المفهوم:

افريقيا : الأشجار المثمرة موجودة في الشوارع والطرقات كسبيل، يعني تستطيع ان تأكل وتشبع منها مجاناً . كذلك الحيوانات، تستطيع أن تصطادها وتعيش من وراءها .

– الإفريقيون يصطفون بطوابير طويلة كي يأخذون الأكل من منظمات الامم المتحدة ، ويحهم كم هم كسالى ؟! هذا هو قمة الكسل وعدم تحمل المسؤولية .

٢. **اليابان** : لا تمتلك أي شيء، ولا تملك نفط ولا غاز ولا نحاس ولا حديد ولا صناعة ولا زراعة ولا أيدي عاملة كثيرة.

- بالرغم من ذلك، فهي الاقتصاد الثاني في العالم، ودخلها القومي خمسة تيليريون دولار من الناتج القومي العالمي . كم هم نشيطونَ ! على كل حال تقوم اليابان بشراء الحديد من دولة، وتعيد تصنيعه في الصين وتبيعه إلى العالم وتستلم الأموال. (عقول لا تنضب أفكارها)

- قمة في النشاط وفي تحمل المسؤولية.

- بعد قنبلتي هيروشيما وناكازاكي، عاد اليابانيون لمقاعد الدراسة بعد سبعة أيام فقط من الدمار. (الباقي عندكم أحبتي)

* لا يمكن للعراق أن تكون فقيرة، ففيه نهري دجلة والفرات، وهي دولة نفطية، وبلد فيه من الصناعة والزراعة والأيدي العاملة ما يكفي لغزو العالم، اذن لماذا يعاني العراق ؟ (لا تقول لي الأمريكان، قلنا سابقاً أن من حولنا يتحملون جزء من المسؤولية لا كلّها)

* هناك دول إفريقية تمتلك ٧٥٪ من ذهب العالم وتمتلك المعادن .

* تستطيع أن تصنع شيء من لا شيء، فقط أتعب نفسك بتحمل المسؤولية.

* كونك آمنت بمبدأ أنك أنت فقط من يتحمل المسؤولية بعيداً عن الإسقاطات، ستمتلك القوة والقرار في المستقبل.

* اترك الماضي فليس له أي تأثير، فقط تعلم منه لتمتلك ناصية القرار في المستقبل.

عزيزي يامن غيّرت من نفسك وتحملت المسؤولية، قم بالتطبيق العملي لتعزيز فهمك :

١. دوّن أسماء ثلاثة أشخاص تأثرت بهم في حياتك وهم على قيد الحياة.

٢. دوّن أجمل خمس صفات فيهم ثم اجعلها أهم ثلاثة صفات.

٣. اختار أسماء ثلاثة أشخاص أنت تكرههم.

٤. اختر أسوأ خمسة صفات فيهم ثم حددها في ثلاثة صفات .

٥. حاول اكتشاف مكانة هذه الصفات في حياتك .

- اذا استطعت أن تتغلب على الصفات السلبية، أينما تذهب ستجد ما تريد .

٦. اكتشف تغيّرات حصلت في حياتك، وسببت لك ألماً وانزعاج .

- عندما يحدّث تغير إيجابي في حياتك، سيتساقط السلبيون من حولك، سواءَكانوا من أهلك أو أصدقائك أو زملائك .

خذها قاعدة : ا لمجتمعات تشجع على الاضطهاد والعنف بطريقة قانونية واجتماعية وسياسية ودينية بدون وعي، وتنشئ أجيالاً مبرمجة ومضطهدة .

* المجتمع لا يقصد في الغالب إنشاء أجيال مضطهدة، ولكن بعض القوانين تشجع على ذلك .

* عندما دخل رسول الله – صلى الله عليه وسلم– مكةَ فاتحاً، قال لصناديدها : "ما تظنون أني فاعل بكم، قالو: أخٌ كريم وابن أخٍ كريم، فقال : اذهبوا فأنتم الطلقاء ".

معظم –الطلقاء– كانوا مجرمين وقتلة، أجرموا بطريقة شنيعة بحق الصحابة، وحاربوا الإسلام بشدةٍ وضراوة، وآذوا النبي – صلوات ربي وسلامه عليه – بشتى صنوف الأذى والعذاب. لنقف هنا قليلاً .. ونحاول دراسة العبر المستفادة من موقف نبي السلام، صلوا عليه :–

١. إغلاق الأبواب أمام من يريد الانتقام .
٢. لا يريد إشغال البلد في مسألة ثانوية، وحتى لا يستمر العنف أيضاً.
٣. بناء دولة الإسلام وانتشارها كان أكبر همّه – عليه أفضل الصلاة وأتم التسليم– في ذاك الوقت .
٤. المجرمون ماذا سيفعلون؟ ستكيّفون مع المجتمع تلقائياً ! اذن هذا الموقف أصلح الطلقاء بإرادتهم لا بفرض ذلك عليهم.
٥. مع الأيام أصبح بعضهم من أصلح المواطنين، وبعضهم الآخر حُرِم من مزاولة عمله الإجرامي، والبقية الأخرى هربوا على الأغلب .
٦. التشريعات والقوانين، تنشئ أجيالاً ومجتمعاً مضطهداً ومشجعاً للعنف والانتقام.
٧. الشعوب هي من تصنع القادة وليس العكس .
٨. القائد يساهم في صناعة الشعوب، وهو يعرف أكثر منها بمصلحتها العامة.
٩. لو قادت الشعوب نفسها لهلكت، لأنها غير واعية.
١٠. أحياناً مبرر العنف يكون باسم الدين، مثل : انصر دينك، انصر ربك، انصر وطنك، وبالتالي يتم اللجوء إلى القتل والتدمير باسم الدين والوطن وباسم الله .

١. لنفهم ذلك اكثر أحبتي المتابعين ، لنقم بهذا التطبيق العملي البسيط :

٢. انظر في الاحداث حولك، العالمية والمحلية والشخصية.

٣. كتشف كيف تعزز العنف من خلال طرق قانونية واجتماعية ودينية.

٤. عندما يغيب الوعي والضمير، تستطيع أن تقلب كل القوانين والكل شيء لصالحك حتى الدين .

سأجمل لك القواعد التسعة والعشرين مرتبة بتسلسل التي اخذانها بالصفحات السابقة :

القاعدة (١) : اصنع واقعك بنفسك.

القاعدة (٢) : أنت تجذب ما تخاف منه أكثر.

القاعدة (٣) : اكتشف الاضطهاد ولا تمارسه.

القاعدة (٤) : كن أنت أنت ودعهم هم يكونون هم.

القاعدة (٥) : كثير من شعارات الإصلاح هي مدخل للإفساد.

القاعدة (٦) : التربويون هم مبرمجون مثلهم مثل رجال الدين والسياسية يقننون وينقلون ما يتناقله السابقون إلا القليل.

القاعدة (٧) : من يوافقونك على تعصب أو كراهية أو عنف سينقلبون عليك يوماً ما فاجعلهم أول حِذرك.

القاعدة (٨) : العلم يتضاعف كل ثمانية شهور.

القاعدة (٩) : المسرف في إرضاء الآخرين سيصبح إما عبداً لهم أو عدواً لهم.

القاعدة (١٠) : بين العفوية والتحكم تجد الحياة الطيّبة.

القاعدة (١١): الأصل بمن يتحدث في الإصلاح الحاجة عنده للإصلاح الداخلي.

القاعدة (١٢) : عندما تتخلص من استعباد البرمجة سوف تشعر بالحرية.

القاعدة (١٣) : عندما تتخلص من استعباد البرمجة سوف تشعر بالحرية.

القاعدة (١٤) : إذا كنت متضايقاً فهناك أعمال غير منجزة سواء نفسية او عملية أو اجتماعية.

القاعدة (١٥) : الذي يحرق نفسه من أجل الآخرين يبحث عن اهتمام وتقدير وهو غير صادق مع نفسه.

القاعدة (١٦) : الكون ليس بقيمي الكون ذبذبي.

القاعدة (١٧) : ما تركز عليه يكبر ويتسع.

القاعدة (١٨) : تعاطفك مع غير الناجحين يشير لذبذبات ورغبات عميقة عندك بعدم نجاحك.

القاعدة (١٩) : إذا كنت تشعر بمشاعر سلبية فوراء هذه المشاعر فقدان للرسالة.

القاعدة (٢٠) : إذا كنت تشعر بمشاعر سلبية فوراء هذه المشاعر تفكير بالماضي أو المستقبل.

القاعدة (٢١) : إذا كنت تشعر بمشاعر سلبية فأنت تفكر فيما لا تريد.

القاعدة (٢٢) : إذا كنت تشعر بمشاعر سلبية فإن ذبذباتك غير متوافقة مع ما تريد.

القاعدة (٢٣) : كثير المجادلة يحتاج حناناً أو خطة عمل ورسالة.

القاعدة (٢٤) : ابنك المبرمج وفق القيم المجتمعية أفضل فريسةٍ للأحزاب الدينية والسياسية.

القاعدة (٢٥) : أكثر الناس نجاحاً أكثرهم عرضةً للنقد.

القاعدة (٢٦) : الاحداث على رجل طائر إذا فسّرت وقعت.

القاعدة (٢٧) : انت تجذب ما تكره.

القاعدة (٢٨) : لو لم تربي ابنك على شيء فقط وفرت له بيئة آمنة ومناسبة لكفى.

القاعدة (٢٩) : بداية التغيير الحقيقي في الداخل وعلامة ذلك بعض الألم والتضايق.

القاعدة (٣٠) : المجتمعات تشجع على العنف والاضطهاد بطريقة قانونية وسياسية ودينية بدون وعي وتنشئ أجيالاً مبرمجة ومضطهدة.

سأجمل لك القواعد الخمسة عشر مرتبة بتسلسل التي ستأخذها الآن :

القاعدة (٣١) : لديك قدر من التركيز لو شغلته بالتوافه ..

القاعدة (٣٢) : الصادق واضح ومركز

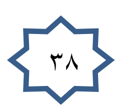
القاعدة (٣٣) : الناس لا تُقّر لنجاحاتك، ولا تلتفت لإنجازاتك، هي ..

القاعدة (٣٤) : تخلّص من الخوف نفسه، تتخلص من تفاصيله.

القاعدة (٣٥) : الرسالة الرئيسية للمشاكل، هي دعوتك للتركيز.

القاعدة (٣٦) : التفرّغ يُفيد العالِم، ويَضُر الجاهِل.

القاعدة (٣٧) : ركّز على المهم وغير الطارئ.



القاعدة (٣٨) : القدر اتجاهات، حدد فيه اتجاهك.

القاعدة (٣٩) : الخوف من التجديد أساسٌ في المضرة

القاعدة (٤٠) : تعرّف على داخلك من خلال عالمك الخارجي

القاعدة (٤١) : لمّا تسلك الصدق سيَكثُرُ مكذّبوك ومُخَوّنوك .

القاعدة (٤٢) : أولى مراحل التشافي، التسليمُ ووقف المقاومة.

القاعدة (٤٣) : الداخل أولاً ثم الخارج .

القاعدة (٤٤) : إذا استجبت للابتزاز ، استعد للأكثر .

خذها قاعدة : لديك قدر من التركيز لو شغلته بالتوافه ، فلا مكان للعظائم.

- **كل صغيرة تشغل بالك تتأجل بسببها كبيرة، وكل أمر تافه يشغل فكرك، يُلغي فكرة عظيمة في رأسك.**
- **التركيز هو سر عظيم من أسرار هذا الكون.**
- **المركزون هم الذين يحققون العظائم. ويسطرون مجدهم في صفحات التاريخ.**
- **المسائل والأمور العظيمة بالنسبة لي تختلف عنك، أنت من يحدد ذلك.**
- **العرب بشكل عام غير مركزون.**

- **احصائية** : العرب ينتجون أكثر من تيليريون دولار من النفط، ويصرف مليارين فقط على البحث العلمي !

- نتيجةً لذلك، كل قراراتنا التي نتخذها هي قرارات مبنية على اجتهادات لا على ما نحتاج أو على حقائق ورؤى.

- **كيف تُحدد الأمور العظيمة والتافهة في حياتك ؟**

- تعلّم التخطيط --> خطط --> تابع الخطة --> أُحصد النتائج

- **إذا لم تحدد اهتماماتك وأهدافك سيحددها لك الآخرون تلقائياً .**

- **عند تحديد مسارك واهتماماتك في الحياة والاتجاه الذي تود أن تسير فيه، ستصبح مع الزمن أكثر اخلاصاً له وأكثر عطاءا فيه.**
- **من يسير في اتجاه غير محدد بالنسبة له، سيضيع حتماً مع الزمن ويشقى في حياته. ليس المهم أن تسير، المهم أن تعرف أين؟ وكيف؟ ولِمَ؟ تسير ..**
- **الأمنيات لا تتحقق، حتى تجعلها نيّة .**

– أكتب أمنياتك في كل جانبٍ من حياتك، وحدد أولوياتك فيه.

لتعميق فهمك عزيزي قم بالتطبيق العملي :

– (تمرين التركيز)

١) حدد أهدافاً لفترة قصيرة.

٢) ابدأ بأهدافٍ صغيرة

– تحديدك لأهدافٍ كبيرة وعظيمة في فترة قصيرة، يعني أنك تقوم بعمل (تدمير ذاتي) لنفسك. بعض الأهداف العظيمة لربما تحتاج منك لأكثر من أربعين عاماً أو يزيد لتحقيقها.

– وضع الهدف وتحديده ليس هو تحقيقه.

– الشخص الواقعي لا يُنجز، الشخص الغير واقعي هو الذي يُنجز. كُن غير واقعي بدرجةٍ معقولة تكون ضمن سقف إمكانياتك وقدراتك وتناسب ظروفك الحالية.

– التغيير الحقيقي يحتاج إلى صبر وألم في الداخل، تحمّل رعاكَ الله .

٣) انتبه من المشتتات .

– كل ما حولك، سيعترض طريقك نحو تحقيق أحلامك وأهدافك. (الأهل / الأقارب / الأولاد / الجيران / الحكومة / الأحداث والظروف / صوتك الداخلي ... الخ)

٤) ركّز عليها هي فقط !

– انتبه ! تغيير الهدف هو تشتيت.

٥) حدد أهداف جديدة عند الإنجاز.

* أعددت لك عزيزي المتابع جدولاً تضع فيه أهم جوانب حياتك بشكل متسلسل حسب أولوياتك . ووضعت فيه أمثلة على كل جانب مثل : الرؤية والأهداف . وأعددت لك نموذج لمتابعة أهدافك والإجراءات التي لا بد لك من القيام بها لتحقيقها.

خذها قاعدة : الصادق واضح ومركز.

- **السياسي الكاذب ينشر الخوف والرعب في صفوف شعبه، كي يُسيطر عليهم.**
- **رجلُ الدين الكاذب ، يبُثّ وينشر الكراهية بين الناس، ويوزع صكوك الغفران .**

– يروّج بعض رجال الدين على أنهم هم المصطفون وخيرُ خلقِ الله في أرضه، ويعتبرون أنهم هم الصالحون، وغيرهم من الناس يُصنفونهم على أنهم في ضلالٍ مبين، هذه هي البرمجة.

– كلّ الأديان تحوي هذا الصنف من رجال الدين، مسلمين ومسيحيين، بوذيين وهِندوس .

– علماء الدين يختلفون عن رجال الدين، هؤلاء لهم احترامهم وتقديرهم، وحتى رجل الدين له احترامه كإنسان.

– الأخبار السيئة والسلبية، نِتاجُ إعلاميين غير صادقين في نقل الأحداث والحقائق.

- **الصادق يعتذر دائماً عن أخطاءه، الكاذب مع نفسه والآخرين لا يعتذر لأنانيّته العالية.**
- **الصادق يتغيّر دائماً مع تقدم الحياةِ وتطوّرها.**
- **الصادق يتحدث عن رغباته وأفكاره ومشاعره بكلّ وضوح.**

– الصراحة والوضوح لا تعني بالضرورة عدم اللباقة في الكلام والتجريح.

– خيرُ الأمور الوسط أحبتني، كُن لبقاً صريحاً، وحاول إيصال مشاعرك وأحاسيسك للآخرين بطريقة سليمة، تعكس فيها رقيَّك كإنسان.

* **تأمل المعادلات التالية** :

١. صادق وغير لبق = مسبب للمشاكل.
٢. غير صادق وغير لبق = مشاكل ونفاق.

٣. صادق ولبق = راحة وطمأنينة.

* لتعميق فهمك عزيزي قم **بالتطبيق العملي** :

– هذا التمرين هو (تمرين الصدق) ، فهو يساعدك على فهم وتحليل طاقة الصدق.

شاهد مقاطع فيديو على يوتيوب لسياسيين ورجال الدين والاقتصاد وحدد الأسلوب.

- **الأسلوب : هل تشعر بطاقة صادقة أم لا ؟ صنّف ذلك من باب التعلم، واستشعر طاقتهم.**
- **انتبه من أن تستمع لأحد وتعتقد أنه صادق ولا تستشعر ذلك، أو أن تستمع لشخص ما تعتقد بكذبه وتستشعر صِدقه. إذا كنت كذلك عزيزي القارئ فأنت في خطر .. ! فأنت هنا في حالة صراعٍ وتناقضٍ مع نفسك.**

– في البداية سيكون هناك بعض الصعوبة في التعامل مع هذا التمرين. مرّن نفسك وتدرب عليه واصبر حماكَ اللّه.

* **كيف تعرف صدق أو كذب الشخص بعد استشعارك لذلك وتتأكد من حُكمك ؟**

– تستطيع أن تعرف ذلك عن طريق النتائج الظاهرة في حياةِ ذلك الشخص، أو واقِعه الإيجابيّ أو السلبيّ، تابع المثال التالي :

الشخص المعني	دليل صدقه من كذبه
رجل السياسة	صادق : اذا بث الطمأنينة في نفوس شعبه / كاذب : إذا نشر الخوف والرعب في صفوف الناس
رجل الدين	صادق : اذا بشرّ الناس وطمأنهم برحمة اللّه / كاذب : إذا خوّفهم دائماً من العذاب والشقاء .. الخ
رجل الإعلام	صادق : اذا نشر الحقائق والوقائع بإيجابيها وسلبيتها / كاذب : إذا أذاع السلبيات والأخبار السيئة فقط !

* **تذكر عزيزي القارئ بأن تطبيقك لهذا التمرين هو لغرضٍ معين، وهو أن تتدرب على استشعارك بصدق من تُشاهد أو تستمع له.**

خذها قاعدة : الناس لا تُقّر لنجاحاتك، ولا تلتفت لإنجازاتك، هي مشغولة في اخفاقاتك.

* **نظر وانتباه الناس لإخفاقاتك يُشعرهم بالارتياح، لأنّ الفشل هو حالهم.**

* **أنت تخدع نفسك إذا قُلت أنّ غالب الناس (سعداء / ناجحين / مركزين)، في الحقيقة هُم عكس ذلك تماماً .**

* **لا تَكُن أنت مِن (غالب الناس) .**

* محسودون وشرّ الناس منزلةً ** من عاشَ في الناس غيرَ محسودِ
* مؤشر أنك مُخفق وفاشل في حياتك الشخصية، هو أن الناس لا يحسدوك، ولا ينتقدوك، ولا يضيّقون عليك ويُنغصون عليك عيشك.
* الذي لا يُخطئ هو حتماً الذي لا يجتهد.
* من يُخطئ هو من يُنجز في الغالب، ولنفرض أن هناك حكومة تُنجز فهي حتماً تقع في بعض الأخطاء أثناء انجازها، مثلاً : أنجزت ١٠٠٠ انجاز وأخطأت في ٥٠ منها، في الغالب ستلاحق وتحاسب على أخطائها ولن يلتفت أحدً من المعارضين إلى انجازاتها ال ٩٥٠.
* الناس لا تعُزز من قيمة الاجتهاد، فانتبه لذلك! المهم دائماً أن تجتهد بغض النظر عن إصابتك، لأن كل إنسانٍ معرض لأن يصيب وأن يُخطئ، ولكل مجتهدٍ من الخطأ نصيب .
* كيف ينتقدك الآخرون؟ أنت تُنجز وتجتهد، وهم كسالى لا يعملون، فيلاحظون نشاطك ومنه يتضايقون، فيريدون أن يجرّوك إلى مربع فشلهم.
* إذا كنت من المنتقدين لإنجازات مَن حولك، تخلص من كسلك وابدأ فوراً بالعمل.
أنت لست في صراعٍ مع الفاشلين، لكن عندما ينتقدك شخصٌ مُنجز ومُجتهد فخذ الأمر على محمل الجد.
* مع من يحدث ذلك؟ مع القرناء.. القرناء هم (الأخوة / الأصدقاء / الزملاء / العلماء مع بعضهم / الزملاء في العمل / الرياضيون .. الخ) . ونطلق على ذلك في الغالب بـ (الغيرة) .
* في عصرنا الحالي يوجد انتقاد مستمر ولا يوجد تربية، كيف ؟

- الأب ينتقد ابنه باستمرار، والعكس.
- المعلم ينتقد تلميذه، والعكس أيضاً.
- الأم تنتقد ابنتها، والعكس .

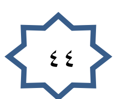
خذها قاعدة : تخلص من الخوف نفسه ، تتخلص من تفاصيله.

* ليس هناك ما تخاف منه، إلا الخوف نفسُه.
* هناك أكثر من ٦٠٠ تصنيف للمخاوف الشائعة في عصرنا الحالي، مثال: (الخوف من التحدث أمام الناس / الخوف من الموت / الخوف من المرض).
* كثير من المسلمين يخافون الموت. المشكلة ليست في الفكرة التي أنتجت هذا الخوف، المشكلة في أن الخوف اضطراب طاقي.

- الخوف هو استعباد للشعوب.
- كأب، مسؤوليتك الأولى في البيت هي توفير الأمان لأولادك. مسؤولية الحكومة الرئيسية هي توفير الأمن للبلد.
- إذا لم تعش طفولتك سعيداً، عش سعيداً وأنت كبير. الخيارُ لك ..
- ٩٠٪ من الأشخاص يعانون من الخوف.
- الخوف هو أكبر عائق من عوائق النجاح في الحياة.
- الخوف من الفشل، الخوف من المواجهة بعد النجاح، هي من أكثر المخاوف التي تصيب معظم الناس.
- الخوف هو برمجة، وعليك أن تفهم ماهية الرسالة التي يحملها لك.
- رسالة الخوف الأساسية، هي أنها تريد توفير الحماية لك.
- الخوف سلبي، الحذر إيجابي.
- تعامل مع الخوف دائماً، ولا تدعه يسيطر عليك.
- الخوف أمر طبيعي وصفة ملازمة لنا، وأكبر مثالٍ لذلك هو (خوف سيدنا موسى – عليه السلام – عندما ألقى عصاه أمام السحرة وتحولها لأفعى كبيرة).
- تعامل مع الخوف نفسه، مع الفكرة نفسها وبرمجتها، ففي تلك الحالة سوف تبدأ بالتخلص من تفاصيل هذه الأشياء وسلبيتها عليك.
- إذا شاهدت الأخبار دائماً، فأنت مصابٌ بمرضٍ عضال. هذا يدُل وبشدة على ميلك لهذه الأخبار وللمشاعر المصاحبة لها، بل وتفاعلك معها. انتبه جيّداً من وسائل الإعلام!

خذها قاعدة : الرسالة الرئيسية للمشاكل، هي دعوتك للتركيز.

- الغير مركزين يعانون كثيراً في حياتهم، والمشكلة تُعيد التركيز لذهنك.
- مثل عراقي : " الجيش البطّال، تَشغلُه المشاغبات "
- الأمة العربية تُعاني، لأنها أمة غير مركّزة.
- ذبذبات المشاكل متزعزة، وذبذبات التركيز مستقيمة ومستقرة.
- المطلوب أن تفهم رسالة المشاكل جيّداً.
- إذا أردت خلو حياتك من المشاكل المتعددة، لا تُعطها اهتماماً وتركيزاً.



* اعترف بوجود المشاكل، ولكن لا تُركّز عليها.

* كيف تتعامل معها ؟!

- اعطها ٢٠% من وقتك للمناقشة، والإهتمام بها.
- اكتشف الخلل وحدد ماهيته.
- ناقش الماضي، واضمن بطريقة ما عدم تكرارها في المستقبل.
- ركّز على الحل وكيفية العثور عليه وتطبيقه، لأنه هو غايَتُك.
- استغّل المشكلات لتدرب نفسك وتروّضها على حلّها، وستحصل حتماً على التركيز.

*** لن تستطيع أن تُركّز مئة بالمئة، ولو فعلت ذلك لن تظهر أي مشكلة في حياتك بتاتاً.**
*** الفكرة هي :**



خذها قاعدة ٢ الحلقة ٥ - التركيز

- **غالب الناس مشاكلهم أكثر من قوّتهم على التركيز.**
- **القَدَر يُرسل لك رسالة وعليك أن تفهما، فتكون كالتالي :**



*لتعميق فهمك عزيزي قم **بالتطبيق العملي**:

-هذا التمرين هو (تمرين التركيز) فهو يساعدك على ضبط تشتتك.

١- ضع ثلاثة أهداف يومياً، وركّز عليها حتى تنفيذها.

-إذا كُنت مبتدئاً وغير مُتمرّس، ضَع أهدافاً صغيرة.

-إذا كنت متمرساً، ضع أهدافاً صغيرة.

-إذا تخطيت ذلك، ضع أهدافاً عظيمة.

***انتبه أن تضع أهدافاً وأنت غير مركز.**

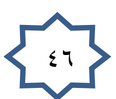
٢) لِتَكُن تلك الأهداف في جوانبَ مُختلفةٍ من حياتِك.

٣) عندما تحصل أية مُشكلة مُشتتة، تذكّر أنها تدعوك للتركيز على أهدافك.

٤) لا تُهمِل المشاكل، ولا تُعطها التعاطف.

٥) في اليوم التالي، كرّر الخطوات السابقة.

٦) استمر فترة من الزمن حتى تُتقن فنّ التركيز



خذها قاعدة : التفرّغ يُفيد العالِم ، ويَضُرّ الجاهِل .

*** العالِم عندما يَتفرّغ يُطّور من نفسه والحياة، ويَجعلها ممتعة أكثر ويُفيد الإنسانَ والبشرية.**

*** الجاهِلونَ وأصحابُ الوعيّ المنخفض، عندما يتفرغون يجلبون للحياةِ مزيداً من المُعاناة.**

*** ليسَ من الضروري دائماً أن يكونَ مَن يُقالُ عنه عالِماً أو من يدعي ذلك أن يكون كذلك ! مَن نتكلّمُ عنه هو النموذج المثاليّ من العُلماء العاملين، وليسَ عُلماء المصالِح والسلاطين.**

*** نُبذة عن عِلم الحاسوب (البرمجة) وهو مجالُ تخصصي، ومجالَ تخصص الدكتور صلاح.**

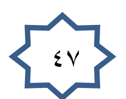
- البرنامج الحاسوبي ببساطة يعمل وفقَ أوامرٍ من المُبرمج (صانع البرنامج ومطوّره) وهي عبارة عن (المُدخلات) ، ويُعطيك نتائجاً لما أدخلته لكي تكون على شكلِ نتائج (مخرجات) .
- الأفكار التي تُراودكَ يومياً هي التي ستصنع مستقبلك، فالأفكار (مدخلات) و مستقبلك (مخرجات) .
- إذا تحكمت في أوامر البرنامج الحاسوبي وأدخلتها بشكلٍ صحيح، سيعطيك نتائجاً سليمة وصحيحة ورائعة، والعكس كذلك.
- إذا راقبت أفكارك وتحكمتَ فيها بشكلٍ صحيح ورتبتها بشكلٍ سليم، ستصبح أفعالاً تمارسها اليوم وتحصد نتائجها غداً، والعكس كذلك.
- لذا عزيزي القارئ، كُن كالمبرمج المحترف في تعاملك مع أفكارك.

*** تأمل المعادلات التالية :**

- الأوامر البرمجية الحاسوبية = أفكارك.
- أوامر دقيقة وسليمة = نتائج رائعة في حياتك.
- أوامر خاطئة وعشوائية غير مرتبة = نتائج سلبية مدمرة لحياتك.
- (أفكار إيجابية) + (علم وعمل) = (حياة رائعة)

* العالِم المثاليّ عندما تتركه بمفرده سَيُبدع ويُخرج ما بداخلِهِ من العلمِ الوفير المفيد المطوّر له وللبشرية.

- أذكرُ هنا مقولةَ شيخِ الإسلام - ابن تيمية - رحمه الله : " ماذا يَفعلُ أعدائي بي؟ إنّ سِجني خُلوة، ونفيي سياحة، وقتلي شهادة "



- العالم الجهبذ المخضرم والمليء بالعلم والمعرفة لا يَضّره شيء، فهو يعرف كيف يقضي أوقاته في خدمة الأمم والإنسانية.

* الجاهِلُ قليلُ الوعي، عند خُلوته يضّر نفسه بالمعاصي، وعند تفرّغه يضرّ من حوله بالمشاكل، ويجلب مزيداً من المعاناة لنفسه والآخرين. سببُ ذلكَ أنّهُ يُعاني في داخله ومُنزعج، ومُضطرب وأفكارُهُ سلبية.
* العالِم مُرتَبُ الأفكار، الجاهِلُ مُبعثر الأفكار.
* في الغَرب .. العالِم مُتفرغ والجاهِل مشغول.
* في عالمنا العربي .. العالِم مشغول والجاهِل مُتفرّغ.
* الشُعوب العربية اليوم تطالب بالحلول والإصلاح في الخارج لا في داخلها.
* الحكومة تدفعُ للجُهّالِ كلّ شيء (خصوصاً في الخليج)، وتعوّد الناسَ من بداية حياتهم إلى نهايتها على الكسل والاعتماد عليها.

- تدفَعُ للفردِ مصاريف الحضانة والرعاية له عند ولادته وحتى يَكبُر، ومصاريف تعلّمه في الثانوية وتعليمه العالي، وتُلزمُ نفسها بتوظيفه بعد تخرّجِهِ ، وتدفَعُ له تقاعده، وحتى تكاليف دفنه بعد الموت.
- في الحقيقة هذه قضية هامة وخطيرة، علينا الانتباه لها شعوباً وحكومات.

* أكثَرُ من ٩٠% من أفراد الشعب موظفين لدى الحكومة في بعض الدول، هذا يعني أنّ الفرد يتكئ كلياً على الحكومة، ولا يُبدع ويصنع مجده بنفسه، وحضارة شعبه وأمتّه.
* إذا كُنت على طريقِ العِلم والمعرفة، فعليك أنْ تُفرّغ نفسك.

- تفرّغُكَ يكون حسبَ مستواكَ العلميّ، فإذا كُنت عالماً كبيراً فتفرغُكَ يكون كاملاً، وإذا كان مستواكَ متوسطاً أو أقل من ذلك، فترّغ على قدر حاجتك.
- المهم أن تجد الوقتَ الكافي والمكان المناسب.

* أفكارُ العالِمِ صِناعة، وأفكارُ الجاهِلِ خرابْ .

* لتعميق فهمك عزيزي قم بالتطبيق العملي :

- هذا التمرين هو (تمرين متابعة الأفكار) ، فهو يساعدك على مراقبة أفكارك .

- مدة التمرين : ١٠ - ٢٠ دقيقة. ١٠ دقائق صباحاً ١٠ دقائق مساءً / وتستطيع أنْ تُطيل المدة إلى ٣٠ دقيقة حسب كمية أفكارك.



- إذا لم تستطع أن تجلسَ مع نفسك كلّ هذه المُدة دونَ فِعْل شيء ما، مثل : (اللعب على الحاسوب / الدخول لتصفح الإنترنت / التكلّم عبر الهاتف)، فأنت حتماً أفكارُك مشوشة وغير مرتبة ومبعثرة، ولا تسيطر عليها وتعجز عن مواجهتها.
١) راقب أفكارك اليوم.
- ليسَ كُلّ الأفكارِ بل أهمّها.
٢) دوّن نوعيّتها.
- (سلبية / إيجابية)
٣) اجلس جلسة صمت "تأمل"
- هذه الخطوة ليست سهلة، فعليكَ بالصبّر متابعي الكريم.
- كلّ العُظماءِ يقومون بهذا التمرين بأساليبَ وطرقٍ مختلفة .
- أنا أمارسُ (فنّ الكاراتيه) وأقومُ بعملِ هذا التمرين قبلَ أداءِ مجموعة من الحركات الهجومية أو الدفاعية أو أيّ تكنيكاتٍ قتالية مركبة . (هذا التمرين يجلب لك التركيز كطبيب ومحاسب، كمحاضر وطالب، كتاجر وبائع .. الخ) . هذا لا يعني أنني عظيم، لكن أسعى لأن أكون كذلك معكم وليس لوحدي (^_^)
٤) أوقف الأفكار ولو قليلاً، وركّز على التنفس.
- الطريقة السليمة في التنفس، كالتالي :
١. خذ شهيقاً بنفسٍ عميقٍ من الأنف حتى تمتلئ رئتاك.
٢. عندَ أخذِ النفس، انتبِه إلى أنّ انتفاخَ البطنِ هو الصحيح، وشفطُ البطن للداخل هو الخطأ. (هل أنت مستغرب! دعك منّي وجرّب بنفسك ولاحظ الفرق)
- كُلما تأتيك فكرةٌ ما، ركّز على تنفّسك أو جسمك أو على شيءٍ ما حولك. أنا شخصياً أستمع للموسيقى عند حاجتي للتركيز، أو أستمع لأنشودة، وأذكّرُ نفسي بسلبية عدم تركيزي أو مكافئة نفسي، أيّ أسلوب العقاب والثواب. اجمالاً هذا التمرين هو لترويض عقلك على العمل بطريقةٍ وأسلوبٍ مرتب وغير عشوائي، والأفكار هي المنتج و العقل هو المصنع.
٥) قُم بالتمرين مرتين على الأقل يومياً، في الصباح والمساء، أو في الأوقات المناسبة أو المفضلة لك.

خذها قاعدة : ركّز على المُهِم غير الطارئ.

- ستيفن آر كوفي في كتابه (العادات السبعة)، صنّف حياةَ الإنسان في أربع مربعاتٍ أساسية، وفي هذه الحلقة نفصّل لكم سلبيات وإيجابيات هذه المربعات، وفي أيّ واحدةٍ يجِبُ أن تَكون.

*** المربع الأول : (المهم الطارئ)**

- سلبياته :

١. فيه توتر.
٢. مُستَهلِك للطاقة.
٣. يُشعِرُك بفقدانِك للسيطرة.
٤. مُستَنزِف لأعصابِك.

*** المربع الثاني : (المهم وغير الطارئ)**

- إيجابياته :

١. يُعطي لحياتِك معنىً جميل.
٢. يُعطيكَ تَحَكّماً.
٣. يُحقق أهدافك.
٤. يطوّر منْ حياتك.
٥. عندما تُركز عليه، صدَماتُ ومشاكلِ حياتك تكادُ تؤولُ للصفر

*** المربع الثالث : (الغير مهم والطارئ)**

- سلبياته :

١. يؤجّلُ من تطويرِ حياتِك.
٢. أحلامُكَ حتماً فيهِ مهددة.

*** المربع الرابع : (الغير مهم والغير طارئ)**

- سلبياته :

١. لا يطوّر من حياتِكَ شيئاً.
٢. سبيلٌ لا بأس به نحو فشَلِكَ المحتوم.
٣. لا إنجازَ لك فيهِ على أرضِ الواقع.

* غالبُ الناسِ حياتُهم ضمنَ مربع (مُهم وطارئ أو غير مُهم وطارئ)

* الناسُ إذاً تقودُهم الطوارئُ في حياتهم، وهذا سببٌ رئيسيٌ في معاناتِهم.

* المربعُ الثاني هو الأهم، لكنّهُ مغيبٌ من حياةِ مُعظمِ الناس، فهُم لا ينتبهون .

- المربع الثاني إذا لم يكُن على رأسِ أولويات أعمالِك بجدول حياتك اليوميّ، لن ترَ نجاحاً حقيقاً ملموساً في حياتِك، بل حتماً المشاكِلُ والإخفاقات ستكونُ عِنوانَك الدائم الذي يعْرفكَ منهُ الآخرون، فانتبه أدامك الله في صحةٍ .

* كيفَ تُدار وتسيّر الأمة الإسلامية اليوم ؟ تستطيع القيام بذلك بسهولة من مكتب صغير في (تل الربيع المحتلة " تل أبيب ") .

* خيارُكَ الثاني أن تختارَ مكاناً مريحاً وهادئاً في أحدِ أريافِ أوروبا وفي أي وقتٍ شئت وتبدأ العمل بلا مشاكِل.

- ما السبب لهذا الكلام المؤسف؟ الجواب بسيط : " حياتنا مُعظمها طوارئ " .

- عليكَ أن تعلم عزيزي القارئ بأنّ الموضوع ليسَ استهزاء بقدرِ ما هو إلا اعترافٌ بالواقع الذي نعيشُهُ بالدرجة الأولى، وطرحٌ صادق للمشكلة بالدرجة الثانية، وجِدّيةٌ حقيقة في وضعِ حلولَ لها بالدرجة الثالثة، وتطبيقِ الحلّ عملياً بممارسته يومياً في حياتنا بالدرجة الرابعة.

- عليك أن تعلم أن (الدكتور صلاح) عربيٌّ مِثْلُك، وأنا أيضاً مِثلَكَ ومِثْلُه. فأرجو أن نتفهم الموضوع من جميعِ جوانبه كي نصل للهدف المنشود.

* مهمةُ الحكوماتِ الرئيسية الصادقة هي أن تضعَ شعوبها ضمنَ المربع الثاني (المهم وغيرِ الطارئ) .

* هناكَ شركاتً أمريكية مثلَ جوجل، تُشكلُ ميزانيةُ الواحدة منها ميزانيةَ أكبر دولةٍ عربيةٍ دون مبالغة، بل وهناكَ شركات ميزانيةُ الواحدة تضاهي ميزانيةَ أربعِ دولٍ عربية مجتمعة .

- هذه الشركات إذا لم تعمل وفقَ المربعِ الثاني، بوضعها لخططٍ واستراتيجياتٍ بعيدة المدى، وميزانية مخصصة لتطوير منتَجاتها، وميزانية أخرى للنهوضِ بالمستوى المعيشيّ لموظفيها والعاملين فيها، بل وخططٍ تنموية لمجتمعها المحلي وللمجتمعاتِ المجاورةِ لها في الدولِ الأخرى، ستنقرض حتماً مع الزمن.

* أنتَ عزيزي المتابع، مهمتك اليوم من خلال هذه التدوينة، أن تحدد في أيّ مربعٍ تعيش.

* إذا جاءك أمرٌ ما مهم وطارئ -->> (بعينك الله شو بدك تعمل!) (^_^)

- تعلّم دائماً أن تقولَ لا، في حالِ تكرر ذلك.

* أبقِ تركيزك على المربع الثاني، وبرمج قَدَرَكَ على أن يبقيكَ في أسوأ الأحوالِ فيه.

- ألم تسمع بالمثلِ الذي يقول : " في العجلةِ الندامة، وفي التأني السلامة " ؟

* الطوارئ أفسدتِ الشعوب والمجتمعات، الشركاتِ والمؤسسات، وكثير من المشاريع المهمة اندثرت بسببها.

* لتعميق فهمك عزيزي قم بالتطبيق العملي :

- هذا التمرين هو (تمرين المهم وغير الطارئ) ، فهو يساعدك على ترتيب أولوياتك .

١. ارسم أربعَ مربعاتٍ وحدد نوعها.
٢. اكتب فيها أمثلةً من (٨ - ١٢) وحدد نوعها .
٣. قرر ما تُريدُ التركيزَ عليه.
٤. قرر ما تريدُ إلغاءَهُ أو تخفيفَهَ .
٥. رتّب أولوياتك.
٦. قم بنقل مشاريعك المحددةِ بسقفٍ زمني ما، إلى خطة عملٍ ونظامٍ تُنجزها فيهِ قبل الموعدِ المحدد، وبأفضلِ شكلٍ ممكن.
٧. راجع مربعاتك من وقتٍ لآخر.

مثال على هذا التمرين الرائع :

جدول الأولويات

الرقم	أ. مهم وطارئ
1	الصلاة
2	مرض ابنك
3	موعد مهم بخصوص العمل
4	0
5	0

الرقم	ب. مهم وغير طارئ
1	التخطيط
2	بناء الأنظمة
3	رسم استراتيجيات، كتابة رسالتك ورؤيتك في الحياة
4	بناء العلاقات الوطيدة
5	الصحة

الرقم	ج. غير مهم وطارئ
1	الرسائل القصيرة للهاتف
2	المناسبات الإجتماعية
3	0
4	0
5	0

الرقم	د. غير مهم وغير طارئ
1	مواقع التواصل الإجتماعي
2	المنتديات
3	مواقع الدردشة بالصوت والصورة
4	لعب الورق
5	مشاهدة التلفاز لساعات طويلة

برنامج (ترتيب الأولويات)

خذها قاعدة : القدر اتجاهات ، حدّد فيه اتجاهَكْ .

* من أصول الإيمان بالله، أن تُؤْمن بالقدر خيره وشرّه.

* المشكلة هي في الفهم المغلوط للقدر حيثُ تَنسِبُ الأغلبية الخيرَ منه والشرّ لله عزّ وجل.

* ما يحدُثُ في الكون هو وفقَ مشيئة الله، ولحكمةٍ ورسالةٍ من ذلك، لكنك أنت من تجذب الخيرَ أو الشرّ إليك.

* الكثيرُ منّا يعتقد بأن ما يحدثُ له، مكتوبٌ في اللوحِ المحفوظ ولا مفَرّ لهُ منه.

- هذه النقطة مهمة جداً وتحتاج مني أنْ أتوقفَ عِندها، وأوضحَ لك عزيزي المتابع قضيّة مهمة وجدلية وهي : (هل الإنسان مسير أم مُخيّر ؟) .

* قال تعالى في سورة الكهف : " مَنْ يَهْدِ الله فهو المُهتدْ، ومَنْ يُضللْ فَلَن تَجِدَ لَهُ ولياً مُرْشِدا " صدق الله العظيم.

* أولاً

- لو افترضنا أنّ هناك شخصان كِلاهُما كافر، الأول اختار النهجَ القويم في حياته، ويُحِب مساعدة الناس وذو خلقٍ كريم، لا يَسرق ولا يزني ولا يشرب الخمر. في حالة حذا الشخص سيطبقُ القَدرُ عليه الجزء الأول من الآية الكريمة السابقة، وسيجذب لنفسه الخير ويُيَسّرُ الله له طريقَ الهداية للإسلام.

- الشخص الكافر الآخر، اختار طريق المحرمات وبيعِ المخدرات وتعاطيها وسبيلَ الفواحِشِ والآثامِ والسرقة وذو خلقٍ سيء، هذا ينطبق عليه الجزء الثاني من الآية الكريمة، حيثُ سيجذب لِنَفْسه الذلّ والهوان والمعاناة، ولن يُيَسْرَ له من يُرشده لطريق الإسلام.

- هذا القانون العَدْل ينطبق على المسلمين أيضاً، فلو كان هناكَ شخصان مسلمان اختار الأولُ طريق الهدايةِ والآخرُ طريقَ الضلال، سينطبق عليهما ما ينطبق على الكفار. فإن تعمل خيراً ستلقَ مثلَه، وإن تزرعَ شرّاً ستحصدُه .

* ثانياً

- لِنضرب مثالين للتوضيح لا للتشبيه، ولله المثَلُ الأعلى المنّزه عن التشبيه ليسَ كمثلهِ شيء.

المثالُ الأول : (طلب مدير شركة الكترونيات من موظفيه تقاريراً عن أعمال الشركة في دورتها الحالية، وبناءً على التقارير المقدمة سيتم ترقيتهم ومكافأتهُم. شرعَ موظفو الشركةِ في إعداد التقارير لتسليمها في الموعد المحدد، وخلال تلك الفترة جلس المدير بعد انتهاءه من يومِ عملٍ طويلٍ في مكتبه في لحظة صفاءٍ ذهني ليتوقع الموظّف الذي سيُعِدُ أفضلَ تقريرٍ وينال ترقيةً ومكافأة. وبسرعةٍ وبدون تفكيرٍ طويل وقع اختياره على الموظف المجتهد أحمد في الشركة. مرّت الأيام واستلمَ المُدير التقاريرَ وتفاجأ مِن توقعه السليم والذي كانَ في محلّه، حيث فاز الموظف أحمد بالجائزة) .

- كيف عرفَ المدير مَنْ سيفوزُ بالترقية ؟ ببساطة، خِبرتُهُ العميقة في مجال عمله جعلته يتوقع ذلك بدقة ومعرفته بقدراتِ ومهارات موظفيه من خلال سنواتِ عملهم معه. ربّنا الذي خلقنا أعلم بخياراتنا من لحظة نفخ الروح فينا وحتى مواراتِنا الثرى.

المثالُ الثاني : (يدْرُس محمد في مدرسة الأمل الثانوية من الصف الأول وحتى الصف الثاني عشر وهو الصف الأخير في المدرسة. اجتمع مدرسوهُ معاً وكانوا يتبادلون الحديث عن من سيتفوق في الامتحانات الوزارية لشهادة الثانويةِ ويجتازُها بنجاح، فوقع اختيارهُم عليه، ومرّت الأيام حتى فوجئوا بناجحة وتفوقه وفرحوا بذلك.)

- كيف عرف مدرسو محمد وتوقعوا نجاحه وتفوقه ؟ من خلال معرفتهم بمحمد وأدائه الأكاديمي في سنواتِ دراسته، ومن خلال خبرتهم الأكاديمية في مجال التربية والتعليم.
الله جلّ في عُلاه أعلمُ بحالنا بناءً على علمه الذي وسع كلّ شيء.

* إذاً.. هل الإنسان مُسيّر أم مُخيّر ؟
- أمامك طريقان، الخير أو الشر. أنت مُخيّر في اختيارك لأحدِ السبيلين، لأنّ الله منحكَ عقلاً تُفكّرُ فيه وميّزك به عن سائر مخلوقاته. ان اخترتَ طريقَ الخيرِ سيسهّلُ الله لك ذلك، وإن اخترتَ طريقَ الشرّ أيضاً سيسهِلْهُ لك، فأنت في كلا الحالتين بعد اختيارك للطريق الذي ستسلُكْهُ ستكون مسيرا .
- بما أنّ الله خلقك وخلق دماغك الذي تفكرُ وتقررّ ما تشاءُ به، يعرفُ ويَعلمُ مسبقاً بكيفية عمل عقلك وماذا ستختار، وكتب لك ذلك في اللوح المحفوظ.
- خلق الله الجنّة لمن اختار طريق الهدايةِ والنارَ لمن اختارَ طريق الضلال. أرجو أن تكونَ الصورة اتضحت مجملها، وإذا كان هناك أمثلةٌ أخرى عزيزنا المتابع فأطرحها من فضلك في نموذج التعليقات أسفل الموضوع أو في تعليقات حسابات المواقع الاجتماعية.

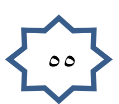
* المسلمون غالبيّتُهم يعتقدون بأنّ الكونَ لا يوجدُ احتمالاتٌ فيه، وأنّ الكون وما يحدُثُ فيه عبارة عن (قسمة ونصيب) .بل ويظنونَ أنه يسيرُ في خطٍ مستقيم، وعليهم طوعاً أن يسيروا فيه بلا حولٍ منهم ولا قوة .

* القدر تفاعليّ وليس ثبوتيّ، وبإمكانك تغييرُ مساره بالنسبةِ لك في أيّ وقت.

* من الممكن أن يحمل لك القدرُ مفاجأةً سارةً لك، وبسبب عملٍ أو نيةٍ سيئةٍ منك يحجبها عنك. عليك أن تتحضر في داخلك سواءً للقدرِ الخير أو الشرّ حتى يُصبحَ واقعاً في حياتك، فإذا انسجمت في تفكيرك واقتنعت كلياً بفكرةٍ ما ستعيش معك طِوال حياتك، وفي اللحظة التي تُغيّر بها تلك القناعة ستتغير أنت وتتغير حياتُك.

* " لا يرُدُّ القضاءَ إلّا الدُعاء " . من الممكن أن ينتصرَ المؤمن الضعيفُ بدعائه على الكافر القوي المسلّح بكافة أسبابِ القوة العقلية والبدنية والمادية ضعيف الإيمان، وغزوةُ بدرٍ مثالٌ على ذلك، ولنا في غزةَ هاشمَ نموذجاً أسطورياً سطروهُ بملاحِمَ ستدرسها الأجيالُ القادمةُ في كُتِبِ التاريخ.

* هناك فرقٌ بين المستقبلِ والغيب.
* إذا لم تعرف المستقبل وتخطط له، ستجد من يفعل ذلك عنك لتكون عبداً له.
* سببُ مشاكلنا هو أننا لا نعرف المستقبل، فلذلك نتعرض لصدماتٍ لا يمكننا مواجهتها.



* يُمكِنُ معرفةُ احتمالٍ معين في القدر ومعرفةُ مستقبلك، ولا يمكنُ معرفةُ كل احتمالات القدر لأنّ ذلك يُصبحُ غيّباً. سبحانه وحده لا شريك له يعرف كلّ احتمالات القدر، هو عالِمُ الغيبِ والشهادة.

* إذا كنت تريدُ الخيرَ لك، عليك أن تنسجمَ مع هذا الخير، وأن تُغيّر الشر الذي بداخلِك لخيرٍ، فيتغيّرُ كلّ شيءٍ حولَك .

- مثالُ ذلك: (لو أنك أردتَ لنفسك الصحة، عليك أن تتبع نظامَ حياةٍ صحيّ، من ضمنه نظامٌ غذائي سليم وبرنامجٌ رياضي منتظم.

* عندما ترى الإسلامَ في الشوارعِ والمدارسِ والمؤسسات وفي معاملات المسلمين فيما بينهم، ستعرف بأنّ أولئك القومِ تغيّروا في من داخلهم، وبدأ يصنعون مجدَ حضارتهم بأيديهم.

* لتعميق فهمك عزيزي قم بالتطبيق العملي :
- هذا التمرين هو (تمرين تحديد الاتجاه) ، فهو يساعدك على معرفة مسارك الصحيح

١. اكتب سيناريو لفترةٍ قصيرة.
٢. ركّز عليه.
٣. انته من المثيرات التي تُحيدُكَ عن هدفك.
٤. انته من المؤشرات التي تدعوك للمضي قدماً في مسارك الذي تسلُكُه.
٥. بعد تحقيق السيناريو، اكتب سينارو أطول.

* مثال على هذا التمرين الرائع :

نموذج السيناريو

من	6/8/2014	إلى	7/8/2014	الرقم	السيناريو	المثيرات	المؤشرات
السيناريو الأول				1	سأنهض مبكراً في السادسة صباحً، وأصلي الفجر.	الشيطان	تذكيرُ الملائكةِ لك بفضل صلاة الفجر
				2	سأقرأ ورداً من القرآن الكريم.	مشاهدة التلفاز أو تصفح الإنترنت	تذكُرك لموعظة شيخ المسجد فضل قراءة القرآن
				3	ممارسة الرياضة لمدة 15 دقيقة.	العودة للنوم	ألم في ظهرك
				4	سأتناول الفطور	سيجارة	الجوع
				5	سأخرج للعمل، المدرسة، الجامعة.	حاجز على الطريق	معرفتك لأهمية ما أنت ذاهبٌ إليه وتذكرك له
				6	سأتناول طعامَ الغداء بعد صلاة الظهر.	التفكير في تاخير الغداء بعد العصر	تذكرك للآية الكريمة " خذوا زينتكم عند كل مسجدٍ وكلوا واشربوا "
				7	سأدرس لمدة ساعتين	الدراسة مرهقة	امتحاني غداً وعليّ أن أحضّر له جيّداً
				8	سأطالع كتاباً	المطالعة غير مهمة، سأتصفح الفيسبوك .	منشور يدعوك إلى المطالعة ، ويذكر لك أهميتها في حياتك
				9	سأخرج في نزهة مع أولادي وزوجتي / أصدقائي ..	النوم	عائلتي لها حقّ علي، سأخرج وأتنزه معهم
				10	سأصلي العشاءَ جماعة وأنامُ مبكراً.	فيلم (المهمة المستحيلة) سأتابعه الليلة لتومي كرولز	صلاتي للعشاء في المسجد كقيامي لنصف الليل

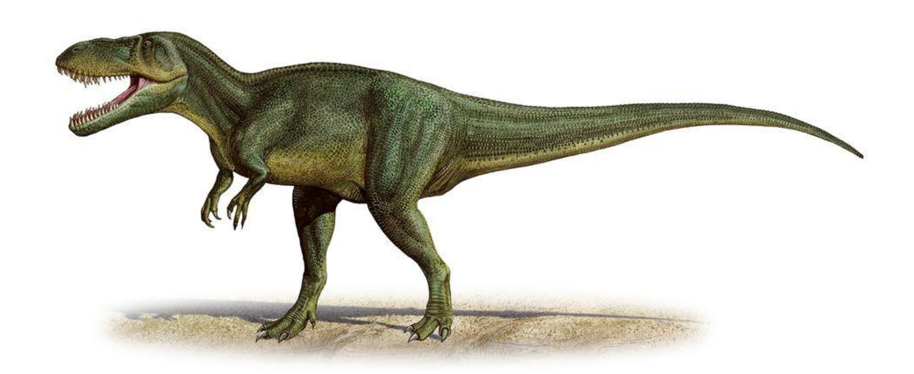
خذها قاعدة : الخوف من التجديد أساسٌ في المضرة .

* من سمات الأنبياء الرئيسية (التوحيد والتجديد) .
* التجديد صفة ملازمة لأي حركةٍ أو حزبٍ ناجح .
* من يدعو لتجنب التجديد بسبب الخلطِ أو الاستغلال يؤيد بالمنطق تجنب الدين بسبب الإساءة .

- **أكثرُ استغلالٍ على وجهِ الأرض هو للدين، والدين بريءٌ من مستغليه .**
- **الإساءةُ لأمرٍ لا يعني بالضرورةِ إلغاءُه . أعداءُ الدين كُثرْ، وأعداءُ التنميةِ والتجديد في تزايدْ، ومعارضي وناقدي العلوم المتجددةِ بطبيعتها يُذهلكَ حجمهم، ودائماً عُذرهم أنّ كُلّ ما سبق يجلبُ لهمُ المشاكِلَ وعدم الاستقرار.**

- بداية التغيير الحقيقي في الداخل، وعلامةُ ذلك بعضُ الألمِ والتضايق.
- كل شيءٍ لا يتجدد ويتغيّر مع الزمن انقراضُهُ محتومْ .
- قال صلى الله عليه وسلم : " إنّ اللهَ يبعثُ لهذه الأمةِ على رأسِ كل مائةِ سنةٍ مَنْ يُجَدِدُ لها دينها "
- أخي وأختي لا تبدأوا بحسابِ الأعوام المائة .. فالفترةُ تقريبية وليست بالضبط، هل فعلتم ذلك ؟ أجيبوا بتعليقٍ بعد الانتهاءِ من قراءة الموضوع . (^_^)
- المتقهقرون أضرّ كثيراً من المغامرين المجازفين.
- المتراجِعُ يخافُ فيجورُ عليهِ الزمانُ بتقدمّه السريع المستمر.
- العربُ والمسلمينَ للأسف، دائماً يعارضون الجديد حتى يُصبح حاجةً ماسةً لهم لا بُدّ منها، فيتهافتون عليها مستهلكين لها لا منتجين.

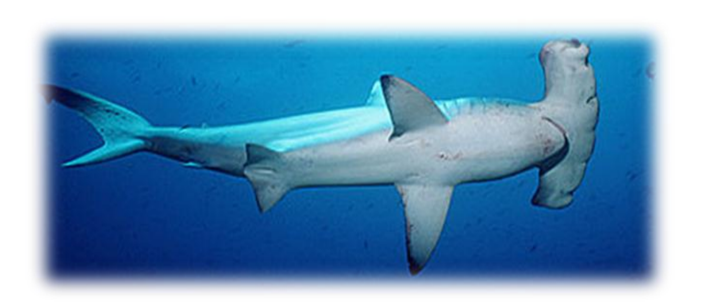
ببساطة هذا هو السر العظيم وراءَ تفوّق الغرب علينا، عسكرياً واقتصادياً وعلمياً . لكن تتفاءلوا خيراً لأن هناكَ صحوةً على كافة الأصعدةِ والمجالات وفي مختلف التخصصات ، تشير لزيادةٍ حادة في وعي الفرد العربي المسلم لهذه المسألةِ المهمة.



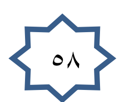
ديناصور

الديناصور انقرض بسبب أنه لا يعيش إلا في بيئةٍ معينة، ويأكل بطريقةٍ ما ، فهو بذلك لم يتجدد مع تطوّر الزمان والبيئةِ المحيطةِ به، فاختفى عن الوجود. أخي وأختي .. اعلموا أنّ الديناصور ليس بهذا السوءِ، لأنكم تطهون أشهى أكلاتكم الدسمة بوقوده الأحفوري كُنْ ممتناً له ، لا جحوداً ،، (^_^)





- القرش سمكٌ متجدد .. ففي العصر الجليدي ظهر القرش(أبو منشار) ، وفي العصر الطباشيري ظهر القرش (أبو مطرقة) ، وعند اتساع البحار ظهر القرش (الضخم) وعند ضيقِ المساحةِ المائية ظهر القرش (الصغير) .
- كُنْ قرشاً لا ديناصوراً. في الحقيقة .. أنا أكره القرش لأنني أستشعر أذيّته لك عندما يلقاكَ أثناء استمتاعك سباحةً في البحر، وهو ذكيٌ خبيث .. إلا أنني أقف له احتراماً لحفاظه على نسله لآلاف السنين. أما الديناصور فهو غبيّ متعنت، إلا أنني أحبه عندما أعلم أنّ أمي تطهي أكلتي المفضلة من بقايا عظامه ،، ما رأيكم أنتم .. مَنْ تحبون ؟
- كُلّ جديدٍ مُستَنكر في البدايةِ، مُتأخرٌ في النهاية .
- لا تَقْبل كُلّ شيء، بل أبقِ عقلكَ منفتحاً لأيّ فكرٍ .



* الوطن العربي يثورُ دائماً على مرّ السنين ولا نتائجَ ملموسة غيرَ شلالاتِ الدم، بل أصبحت الثورات وسيلةَ السياسيّ للخروجِ من أزماته، ووسيلةَ العسكريّ لقياسِ بطشه، ووسيلةَ الاقتصادي لتضخيمِ ثرواتِه، ووسيلةَ المستعمرِ لبسطِ نفوذه، ووسيلةَ الصهيونيّ للسيادة.

• مثالُ التجديد في الوطن العربي والتغيير الحقيقي هو الذي حدث في حروب غزةَ الثلاثةِ المتتالية، أرجو أن تتفهم طرحي الحيادي حتى لو كنتُ فلسطينيّاً ،،

• الوحدة هو أكثر ما لاحظته في تلك الحروب ..

• في حرب ٢٠٠٨ --> كان كلّ فصيلٍ فلسطيني يقاتلُ بعيداً عن الآخر، وكانوا يعتمدون في مؤونتهم وعيشهم على الدعم الخارجيّ بشكلٍ شبهِ كامل.

• في حربِ ٢٠١٢ --> تطوّرٌ نوعيّ في أسلوب القتال، حيثُ شكلّت المقاومة غرفةَ عملياتٍ لتنسيق ضرباتها ضدّ الغزاة، وقللوا اعتمادهم على الدعم الخارجي.

• في حرب ٢٠١٤ --> تطوّر تكنلوجي إعلاميّ وعسكري صادم، واعتمادهُم على الخارج يؤول للصفر، وقيادتهم موحدة بشكلٍ كامل، فكان الذي يتكلم باسم المقاومة هو شخصٌ واحد وفي ظهورٍ واحد وببيان واحد.

• لا أود من ذكر تلك الحروب الضاربة إلا لنتعلم دروساً وعبراً من أهل غزةَ المرابطين ودعماً لفكرة الدكتور صلاح الراشد.

* لتعميق فهمك عزيزي قم بالتطبيق العملي :

- هذا التمرين هو (تمرينُ التجديد) ، فهو يساعدك على أن تكون مجدداً لحياتك.
١. اكتب بعض الأمور في حياتك التي لم تتغير من سنين .
٢. لاحظ نتائج الأفعال التي تمارسها دائماً بدون تغيير حتى الآن .
٣. أكتب ما يمكن إحداثُ تغييرٍ فيه سواءَ كان فورياً أو متسلسلاً .
٤. ضع مخططاً بسيطاً لإجراءِ هذه التغييرات .
٥. قُم بممارسة بعض التغيير والتجديد .

- المطبقون لما يقولون أو يتعلمون همُ الناجحين المنجزين. قال تعالى : " كَبُرَ مقتاً عند الله أن تقولوا ما لا تفعلون " صدق الله العظيم

* مثال مباشر على التمرين :

نموذج تخطيط الجوانب الحياتية
{ خطط لحياتك كي لا تصبح من ضمن مخططات الآخرين }

الرقم	الجوانب الرئيسية	عادات لم تتغير	نتائج تلك الأعمال	التغيير
1	الجانب الروحاني	تأخير الصلاة	ستكون عرضةً للنسيان	أداء الصلاةِ على أوقاتها
2	الجانب الصحي	الكسل وقلة الحركة	أمراض، سمنة، آلام	رسم برنامج رياضي أسبوعي والإلتزام به
3	الجانب العلمي	إهمال الواجبات الدراسية	رسوب، الحصول على تقديرات سيئة	متابعة أسبوعية للمواد الدراسية
4	الجانب الثقافي	عدم مطالعة كتب، مقالات أو برامج تلفزيونية مفيدة	سرّ التخلف وقلة الوعي وعدم التقدم	برنامج مطالعة أسبوعي
5	الجانب المهني	أمارس مهنة أكرهها	عدم الراحة، دخل لا يسدّ الحاجة، تعب وإرهاق بدني نفسي	تعلّم عمل أحبه، وتطوير نفسي فيه، وتحقيق دخل منه.

خذها قاعدة : تعّرف على داخلك من خلال العالم الخارجي.

* فهم ما بداخلك أمرٌ عميقٌ ومعقد، وليس بالسهلِ أبداً .
* تعمُقك في أمرٍ ما، ليسَ لهُ حدود .
* محاولتك فهمَ ما بعمق داخلك أيضاً أمرٌ غيرُ محدود.
* أمرٌ مؤلمٌ، مزعجٌ ومضايقٌ لك أن تعرف بأن ما يحدُثُ حولك انعكاسٌ لما في داخلك.

اسأل نفسك دائماً : هل هناك حوادثُ متكررة ٌ في حياتك ؟ هل مشكلاتُك كثيرة ؟ أيوجد عراقيلُ وعقباتٌ في طريقك أينما تذهب ؟ هل تُصيبك نفسُ الأمراضِ دوماً ؟

* أم هل حياتك ضمنَ (سرنديب - كلمة عربية -) ، وتسيرُ بسلاسةٍ وبدونِ مشاكلٍ تُذْكر ؟
* هناك صالحون مشاكلهم ليس لها حد، ويوجد بالمقابلِ أشرارٌ مشاكلهم بالكادِ يشعرون بها.
* خلق الله الكون وفق قوانين، إنْ سرت في رحابها لن تحدث بإذنه تعالى أيّ مشاكلٍ لك. - عكْسُ ذلك بالطبع صحيح -
* أغلبُ الأمثالِ والأشعارِ المتناقلةِ والمتوارثة قالها أصحابها في لحظةِ انزعاجهم ومعاناتهم. غالبُ السذّج يأخذونها كآياتٍ من الذكر الحكيم، ويبنون عليها معتقداتٍ وقناعاتٍ باليةٍ يعيشونها واقعاً في حياتهم التعيسة، تباً لهم ولما قالوا ..
* الكمالُ في الحياة بعيدُ المنال، فليس هنالك حياةٌ وردية بالكامل، ولا حياةٌ كلها أزماتٌ ومعاناة.

* إذا كُنت بالأمس مرتاحاً ويومك سارَ بدونِ مشاكل فتوقف قليلاً واسأل نفسك : كيف كانت مشاعري ؟ بأي طريقةٍ كُنتُ أفكر ؟
* أفكارُ اليومِ مستقبلُ الغد .
* واقعُ حياتك اليومَ نتيجةٌ لأفكارك بالأمس .
* قناعاتُك .. سواءٌ بنّاءة أو هدامة ، سببٌ أساسيٌ لسعادتك أو تعاستك.

لتعميق فهمك عزيزي قم بالتطبيق العملي :

- هذا التمرين هو (تمرينُ المراقبة) ، فهو يراقبُ أفكارُك الإيجابية و السلبية .
دوّن أسبوعاً من الأحداث.
صنف كلّ حدثٍ إلى (إيجابي / سلبي)
أعطِ كلّ حدثٍ قيمةً من (١ - ١٠)
صنّف أحداثك بشكلٍ عام.
* مثال مباشر على التمرين :

الرقم	الأحداث	صنّف (إيجابي / سلبي)	الحدّة (1-10)
1	حصولي على ترقية في العمل	إيجابي	7
2	إصابتي بمرض الرشح	سلبي	4
3	خروج صديق لي من السجن	إيجابي	6
4	ضياع مبلغ كبير من المال لي	سلبي	9

نموذج تمرين المراقبة

خذها قاعدة : لّما تسلك الصدق سيَكثُرُ مكذّبوك ومُخَوّنوك .
* الصدق لا ينسجم مع ذبذبات وخيارات المكذّبين الحالية.
* غالبُ الناسِ غيرُ صادقين مع أنفسهم.
* الشخص غير الصادق لا يعني أنّه كاذب .

* هُناك فرقٌ بين الصادق وغير الصادق، وبين الكاذبِ وغير الكاذب .
- الصادقُ يعرفُ طريقَه.
- غيرُ الصادق ضالٌ لطريقه ويظنّ أنه على صواب. ومثال ذلك (من يَقتُلْ أو يُقتَلْ في سبيلِ اعتقاده جازماً بأنه سيظفر بالنصر المؤزر أو سَيُزوّج بالحورِ العين) . وهناك نماذجٌ كثيرة في وطننا العربي، أترك لكم مهمة تحديدها ومعرفتها ..

* غيرُ الصادق يسير وفق منهجٍ يعتقد أنه هو الصحيح، وسلوكُه أسلوبَ ونمطِ حياةٍ خاصٍ به لا يعني بالضرورة أنّه كاذب، وأنت من يستطيع تحديدَ صدقه من كذبه .

* هناك أناسٌ يرتاحون للكذب ولعدم الصدق مع أنفسهم والآخرين .

* لو صدقت مع كاذبٍ سيكذّبُك فوراً، لأنّه مبرمجٌ على ذلك. فالصدق يتعارضُ مع أفكاره وقناعاته البالية، ولكن لا تقلق فذاكَ ديدنُهم وامض في سبيلك واثقاً لا يضرّك أحدٌ منهم

* ذبذباتُ الصدق وطاقته مختلفةٌ تماماً عن طاقةِ وذبذبات الكذب .

* القريبون منك عندما تصدُقُ معهم ينزعجون حتماً منك، ولكن استمر في ذلك رغم مضايقتهم لك، حتى يألفوك على ذلك .

* إذا كُنتَ ربّ أسرة، صارح عائلتك بعدم قدرتك على تحمّلِ تكاليف مصروفٍ معين في الوقت الحالي، وأخبرهم بأنّه سيكونُ بمقدوركَ ذلك في وقتٍ لاحق. من المؤكد أنّه سيحدث اضطرابٌ ما ومشاكلَ في أسرتك، ولكن تستطيع كسبَ ثقتهم فيك بتنفيذك لوعدك حين يكونُ بمقدورك ذلك، ولا تتجاهل الأمر .

* الصادق يجذِبُ باحثين عنه، ويجذبُ محبين له وصادقين مثلَه .
- أنسبُ وقتٍ لخروجِ المسيح الدجّال هو هذا العصر، لاعتياد كثيرٍ من ضعافِ النفوس والإيمان على الكذبِ والضلال، وسيجذب حتماً معه ويفتن الملايينَ .

* كُنْ صادقاً لا مغفلاً .

- ليس بالضرورة أن تكون صادقاً بإفشائِكَ سرّكَ للآخرين .
* الحكوماتُ تُعلّمُ شعوبها الكذب، بكثرةِ طلبها للإثباتات والوثائق المختلفة لإنجاز معاملاتِ مواطنيها، فأصبحَ الموظفُ يرتشي والمواطنُ يزوّر والوزيرُ يسرق والرئيس يخون .. وهلُمَ جرّا .. ،،

لتعميق فهمك عزيزي قم بـالتطبيق العملي :

- هذا التمرين هو (تمرين الصدق مع النفس) ، فهو يساعدك على أن تكون صريحاً مع نفسك وصادقاً مع الآخرين .
١. أعلن عن مسألة عادية في حياتك ولكن مخبأة .
٢. راقب ردود الفعل .
٣. حدد طاقة الصادقين والكاذبين .
٤. قرّر أنْ تكون صادقاً .

خذها قاعدة : أولى مراحل التشافي ، التسليمُ ووقف المقاومة.

* إذا أردت أن تتشافى مادياً أو معنوياً أو جسدياً فطبّق هذه القاعدة.
* التسليمُ يختلفُ كلياً عن الاستسلام.
• عندما يتراجع الجنديّ الشجاع في المعركةِ فهذه حكمة، ولا تعني بأنّه استسلم لعدوّه وانهزم. عندما يأمرُ القائدُ جنوده بالتراجع أو وقف القتال، فهو سلّم بأنه ليس ولجنوده طاقةٌ في التغلب على هذا العدو، فهذه حكمةٌ أيضاً.
• تراجُعك عن المطالبة بحقوقك لا يعني بأنك جبانٌ دائماً، والأصلُ في الإنسانِ أن يطالبَ بحقوقه وبقوة.
• عندما يغزو محتلٌ أرضاً ليست له، وهبّ سكانها للدفاع عنها فهذه ليست بمقاومة، هذا دفاعٌ عن النفس لا مشكلةَ فيه.
• المقاومةُ المقصودة هي المقاومة الذهنية التي تزيدُ من طاقة ما تقاومه، فيعملُ القانونُ الكوني ضدّه.
الكون ليس بقيمي، الكون ذبذبي

* التنمية، البناء، السلام هو الخيارُ الاستراتيجي للشعوب وليس للمقاومة.
• مقاومة الغزاةِ أمرٌ طارئ وليسَ أصلاً أو هدفاً.
• استمرارُ المقاومةِ يعني كفاحاً مستمراً، فإذا كان جسدياً ستعاني. دعْ جسمك يقاوم المرض على طبيعته (أي جهازُ المناعة) .
• لا تُربك أي جهاز في جسمك، فإذا توترت مثلاً ستربك جهازك العصبي، وهكذا ..

* إذا كانت المقاومة في أي جانبٍ من جوانب حياتك (الروحية / الجسدية / المادية / المعنوية / المهنية) طبيعيةٌ فلا مشكلة، فقط دَعْ هذه المقاومة تعمل على سجيّتها دونَ تدخلٌ ذهني منك، وستسير الأمور لصالحك وفق القانون الكوني.
• إذا كنت تاجراً، وانشغلت في التفكير دائماً بإطاحة منافسيك في السوقِ حتماً ستخسرُ آجلاً أم عاجلاً. الأفضل هو أن تشغلَ نفسك في تطويرِ أعمالك التجارية والتخطيط لمستقبلك المهني، وبذلك تضمن إنماءَ مشروعك.
* التراجع لا يعني بالضرورةِ الاستسلام والهزيمة.

• إذا كنت صادقاً مع نفسك وهزمتَ يوماً ما، فعليك أن تُقرَ بذلك، وتبدأ بالتخطيط فوراً لما بعد ذلك.
* الشعب هو الوطن، وبدونِ الشعب لا قيمة للوطن.
• القيمةُ دوماً في الإنسانِ وليس في الأرض، فالإنسانُ هو من يبني الحضارة، والأرضُ هي فقط مجرّدُ وسيلةٍ لذلك. مثال : (إذا بنيت مشروعَ حياتك في بلدك سيكون بإمكانك أيضاً بناءُه في أي بقعةٍ في العالم، فقط اختلفت الظروف ولكنّ الإنسانَ هو القادر على التحدي وتجاوُزِ الصعاب، وليست الجماداتُ بقادرةٍ على ذلك والأرضُ أيضاً) .
• شعارُ "نموتُ ويحيا الوطن" خاطئُ في المعنى وخطيرٌ في التأثير.
* الرسول - صلى الله عليه وسلم - اعترف بالهزيمة، والقائدُ الفذّ خالدُ ابن الوليدِ انسحبَ بجيشه حفاظاً على حياةِ جنودِه وترتيباً لصفوفِ جيشِه.
• في زمنِ الخليفةِ عمرَ بن عبد العزيز، توفيّ بعض المجاهدين في مهماتٍ جهادية في بلاد خراسان، فما كان منه إلّا أن أوقف الجهاد، فهو يعلمُ عِلمَ اليقين أن الجهادَ مرتبطٌ بحياةِ أولئك الجنود، وليس على استعدادٍ بالمطلقِ أن يسمحَ بخسارةِ المزيدِ مِنهُم.

قال - عبد الله بن عُمر - مخاطباً الكعبةَ المشرّفة : "ما أعظمك وما أشرفكِ، ولكّن قطرةَ دم مسلم خيرٌ منك"
قال الشيخُ الشهيدُ المجاهد - أحمد ياسين - مخاطباً يهودْ : "احنا بنحب الموت وما بنكَرهه ، احنا بدنا اولادنا يذهبوا (الأسرى) غصبٍ عنهم، شاءوا أم أبوا .. المقاتل لا يُمكن نسلّم فيه، نقطة دمْ منّه بتسوى العالَم كُلّه الإسرائيلي"

الدكتور صلاح الراشد قالَ في سياقِ هذه الحلقة : "نقطة دم الفلسطيني أعظم من القدس بكلّ قداستها، ونقطة دم السعوديّ أعظم من مكّة والمدينة"(١)

....

(١). يقول مدير موقع مدونةُ ماضي :- نحيي هؤلاء القادة العِظام، وإنه لشرفٌ لنا أن نتحدث عن عن كبارِ امثال صلاح الراشد ، ونقول له: وصلت رسالتكم ، وسنسير في ذاتِ السبيلِ بإذن الله "

خلاصةُ أن من يحافِظ على قيمته الإنسانية لن يستطيع أحدٌ المساسَ بدينه، وعندما بُنيت المساجد، بُنيت لتكون مكاناً لأداءِ الشعائر والعبادات، ولو هدِمت تلك المساجد فلا يعني أنها النهاية، فمن بناها أول مرة يستطيع أنْ يبنيها مرةَ أخرى، وهذا لا يعني أن نتخلى عن حقوقنا في أراضينا ومقدساتنا، بل عمقُ ما نريدُ إيصاله هو أن كل الأماكنِ باقيةٌ ما بقيَ الإنسان، وإذا رحل الإنسانُ ضاعَ الوطن.

لتعميق فهمك عزيزي قم بالتطبيق العملي :

- هذا التمرين هو (تمرين وقفِ المقاومة) ، فهو يُعينُكَ على وقف مقاومتك وصراعك السلبيّ في الجوانبِ المختلفةِ من حياتك .

١. اختر موقفاً في حياتكَ أنت مصرٌ على الصراعِ فيه.
٢. قيّم مدى الخسائر في حال استمريتَ بهذه الطريقة.
٣. قرّر وقف الصراع.
٤. وقفُ الصراعِ لا يعني التخلي عن هدفك أو حقوقك.
٥. دعِ الأمورَ تمشي وفقاً لترتيباتِ القدر.

* مثال مباشر على التمرين :

نموذج وقف المقاومة

الرقم	الجوانب الرئيسية	موقف الصراع	مدى الخسائر الناتجة	قرار وقف الصراع
1	الجانب الروحاني	دعوة الناس إلى الصلاة جماعة بإصرار ومضايقتهم.	سينفض الناس من حولي، ولن يستمعوا لي .	سأقوم بطباعة منشورات توعوية عن فضل صلاة الجماعة ، وإلصاقها في المسجد.
2	الجانب الصحي	تخسيس 5 كيلو خلال أسبوع	التعرض لإرهاق عام، هزل، ضعف في الرؤية، غثيان.	سأنقص 5 كيلو من وزني خلال شهر وفق برنامج غذائي علمي مدروس
3	الجانب العلمي	السعي لحصولي على علامة النجاح فقط في امتحاناتي	الرسوب في كثير من الإمتحانات، والرسوب في مواد.	سأتابع محاضراتي ودروسي يومياً، واستعد قبل فترة جيدة للإمتحان، وأحصل على تقدير 75% فما فوق
4	الجانب الثقافي	المطالعة في مجالات مختلفة دون تركيز	تشتت، وتضارب في الإفكار.	سأضع جدولاً وأصنف ما أود مطالعته كلاً حسب مجال التخصص.
5	الجانب المهني	التضايق من قرارات رئيسي في العمل، وعدم تنفيذها.	عقاب وظيفي، عدم الحصول على ترقيات ومحفزات.	سأطبق قرارات رئيسي في العمل حرفياً، بل سأطرح له حلولاً لمشاكل العمل.
6				

تمرين وقف المقاومة

خذها قاعدة : الداخل أولاً ثم الخارج .

• إذا أردت ان تشعر بالتغيير فابدأ ذلك مع نفسك، وتلقائياً سيتغير ما حولَك وفقَ ما تُريد

• عندما تؤمن بشيء ما في حياتك سترى النتائج، وليس العكس.

• ليس لمؤهلاتك سواءً كانت (شهادات / مهارات / قدرات .. الخ) أي قيمةٍ ما لم تستطع أن تُنجزَ بها ما يطلبه منك رئيسُكَ في العمل أو أي مشروعٍ عليك أن تقومَ به .

• النتائجُ الإيجابية والتي تلمسها في حياةِ شخصٍ ما دليلٌ على قناعاته الصحيحة وطاقاته الإيجابية المنسجمة مع ما يفعل، وإثباتٌ على مدى مؤهلاته ومهاراته في المجال الذي يعملُ فيه.

• هناك برمجةٌ خضع لها كثيرٌ من الشعوب، وهي أنك إن أردت أن تحصلَ على ما تُريد فعليكَ أن تصارع وتقاتل غيرك من البشر لتحصلَ على مُبتغاكْ .
• شعورك بالامتنان والشكر والبركة للحياةِ سينعكس ذلك بشكلٍ مباشر على حياتك في كافة المناحي.
• كثيرٌ من الدعاةِ المسلمين يدعونَ إلى الزهد في الدنيا وتركها، ولكن غيرنا يتزوّجها ويعمل بها ويستثمر ويُعمّر ويُنتجْ، وأنت فقط تستهلك ما يُنتج (زوجُ الدنيا) التي طلقتها أنت سابقاً .

- الشجاع هناك فرقٌ كبير عندما تقول : عالمٌ زاهد و جاهلٌ زاهد . العالِمْ تعلّم وعمل وعلّم وأنجز، ومن خلال نتائج أعمالِه وبحوثه غيّر كثيراً في حياةِ البشرية، وفي نفس الوقت عرف أن الحياةَ رحلةٌ قصيرة وعليه أن يضع بصمته فيها، فهذا هو الزُهدْ .

- الجاهل شخصٌ متواكل ، كسولٌ متقاعسٌ، وعلى الأرجح فاشلٌ في مناحي حياته المختلفة. ببساطة .. وجد أن الطريقَ الأسهل لراحته هو إقناعُ نفسه بأنه عليه أن يزهد في هذه الدنيا ولا يجري وراءها، فأصبح مستهلكاً وعالةً على الإنسانية، لا منتجاً مفيداً للبشرية.
• لن يحدث لك ما تتمنى وتريدُ إلا إذا استعددت له أولاً بمشاعرك وأحاسيسك، ووضعت خططاً ومنهاجاً عملياً لبلوغه.

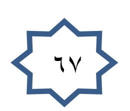
* لتعميق فهمك عزيزي قم بالتطبيق العملي :
- هذا التمرين هو (تمرين التغيير) ، فهو يساعدك على تجلي الأحداثِ في حياتك كما تُريد .
١. اختر هدفاً تُريدُ تحقيقه وليكن صغيراً في البداية .
٢. المتمرس على ذلك بإمكانه اختيار أهداف متوسطة وكبيرة.

٣. اعرف مرحلتك ومستوى قدراتك قبل وضعِ الأهداف، فالإمكانياتُ البسيطة مع هدفٍ كبير لا يتفقان، وحتماً لن تحقق ما تُريد وأنت بذلك تخدعْ نفسك .
١. تخيّل هدفك في ذهنك وستشعره في داخلك .
٢. اطلقه في القدر.
" ومن يتوكل على الله فهو حسبه "

خذها قاعدة : إذا استجبت للابتزاز ، استعد للأكثر .

• كي تَبْتَزّ أحداً عليك أن تكونَ يائساً في داخلك، ولكي تستجيبَ لِمَنْ يَبتَزُّكْ يجبُ أن تكون ضعيفاً في داخلك ومن الخارج.
• عندما تَنوي أن تكون شخصاً يبتَزُّ الآخرين ستتحول لوحشٍ جائعٍ يترقبُ الفريسة الأسهلَ والأقربَ إليهِ لافتراسها .
• لا تُعطِ الآخرين حرّية اقتحامِ حياتك، التجسس على خصوصياتك، إيذائكَ بالشتم أو بالصراخ أو بالتقليلِ من شأنِك والسخرية منكْ .
١- كلّما قلّ احترامُ الآخرين لك، كلّما زاد غباءُكْ. كي تعرفَ مدى الغباءِ الذي تتمتع به ونسبته فيكَ انظر لمدى احترام الآخرين لك، وإنْ لم يُعجبكَ هذا الحديث، فكُنْ ذكياً واكتشف في داخلك ما سبب تعديهم عليك .
٢- هذه قضيّةٌ مهمة جداً تحدثُ مع المُعظمِ منّا، بل لا يكادُ يوجدُ أحد إلا ويحدثْ معه . الحلّ الجذري .. هو إعلانُ الحربِ على مَنْ تُسوّلُ له نفسه بإيذائكْ أو المساسِ بكيانكْ، قريبٌ لكَ كان أو صديقْ، لا تسمح لأحدٍ بتجاوزِ حدوده معك حتى لو كانت القطيعة السبيل الوحيد .. الله تعالى كرّمكَ وأحسن خِلقَتَكْ فلا تعطي لأحدٍ سبباً أو مجالاً لإهانتكْ .
• عندما يَبتَزُّكَ شخصٌ ما على ذنبٍ اقترفته، تأكد بأنّ استجابتك له تعطيه طاقةً كبيرةً على الاستمرار.
١- مُبتَزُّ الآخرينَ شخصٌ دنيءٌ مريضٌ نفسياً، يستمتعُ بما يقومُ به إلى حدّ النشوةِ وهو مدمنٌ على ذلك .
٢- استجابتكُ له بمثابة المخدر له ، الذي يُشعرْهُ بالنشوةِ والاستمتاع . الاستجابة تكونُ ماديةً ومعنوية ، مادياً : إذا طلبَ منك مالاً أو أن تقوم له بفعلٍ مشين. معنوياً : أن تتأثرّ نفسياً بما يقول ولما يهددكَ بهْ ، فيتملكُكَ الخوف والارتباك والتوتر، ومن المحتمل أن يظهر لكَ في فيلمٍ قصير من كوابيسك الليلية المحتملة، فتقعُدَ ملوماً محسورا .. ،،
٣- بمجردِ أنك لَمْ تستجبْ لهُ ولابتزازه فأنتَ أغلقتَ البابَ موصداً له في وجهه البشعِ القبيحْ . هو أضعفُ بكثيرٍ مما يتصوره عقلُكْ، حتى أنه ليس بإمكانه تحطيمُ ذاكَ الباب، أكثرُ ما يستطيعُ القيامَ به هو الطرقُ عليه، فينتظرُ ردكَ .. إنْ فتحتَ لهُ البابَ سيقِفُ

أمامك كوحشٍ مرعبٍ يهددكَ بالقتل الشنيعْ، وإذا سمحتَ له بالدخولِ فقد قضيتَ على مستقبلك .. سينهشُ لحمكَ ويرميكَ عظماً للكلابِ الشاردة .
٤- تذكّر أنه يبحثُ عن فريسةٍ سهلةِ المنال ، وإهمالُكَ لهُ أو التقليلِ من شأنهِ يَسْلِبهُ سلاحهُ الفريد، ألا وهو التهديدُ والوعيد .. بل ويسلبهُ طاقةَ الابتزاز والمتعةِ التي يَنشُدها منها ، وبالتالي سيبحُثُ عن فريسةٍ أخرى علّها تخضعُ لهْ .
٥- هو فقط يمارسُ عليك ضغطاً نفسياً، فإنِ استسلمت وقعتْ، وإن رفضتَ نجوتْ .



٦- طاقةُ مَنْ يقومُ بالابتزاز ومن يرضخُ له ، شبيهةٌ تماماً لطاقة الظالمِ والمظلوم .
- لنفرض أنك تعيشُ في أرضٍ ترزحُ تحتَ نيرِ الاحتلال، هنا أمامكَ خياران :
- أن ترضى بحكمِ الأوغادِ أو أن تبقى ثائراً عليهم حتى دحرهِمْ من البلادْ.
- إذا رضيتَ بظلمهم سيتلذذون بإيذائِكَ وتعذيبك، وإن وقفت دوماً في وجهِ مخططاتهم الشريرةِ سيحسبون لكَ ألف حسابٍ ، ويفكرون آلافَ المراتِ قبلَ المساسِ بشعرةٍ من رأسكْ، على الرغمِ من احتلالهم لأرضكْ .
- المحتَلّ ضعيفٌ دوماً لأنّهُ غازٍ لأرضكَ ولا يعرفُ كيف يموتُ من أجلها على عكسكَ أنتْ .. فأنتَ مستعدٌ لموتٍ يعانقُ به جسدكَ ثراها ،،
- عندَ احتلالِ أرضكَ لديكَ خياران :
- أنْ تعيشَ تحتَ حُكمِ عدوّك عبداً أو حراً . شعبُ فلسطينَ مثالٌ على ذلك ، فهو آسرٌ لمحتليهِ رُغمَ جراحاته وسلبِ المحتلّ أراضيه .. ،،
- عندَ تَتَبُّعِكَ لأخطاءِ وعَوَراتِ الآخرين ستنكشفُ تلقائياً أخطاؤكَ وعَوَراتُكْ ، فاحرص على سترها كيّ يستروك هُمْ عندَ زوالِ غِطاءِك المستورِ به .
- قال رسولُ الله - صلى الله عليه وسلم - : " مَنْ نفّسَ عن مؤمنٍ كُربةً من كُرَبِ الدنيا نفّسَ الله عنْهُ كربةً مِنْ كُرَبِ يومِ القيامة، ومَنْ يسّر على مُعسرٍ يسّر الله عليه في الدنيا والآخرة، ومَنْ سَتَرَ مسلماً سَتَرَهُ اللهُ في الدُنيا والآخرة "
- تلك الطاقَةُ مرتبطةٌ بقوانينٍ كونيةٍ لا تُفرّقُ بين مسلمينَ وكفّار، ولا بين شعبٍ وآخر ، أو بين صغير وكبير .
الكون ليسَ بِقِيَمي، الكونْ ذبذبي .

- إذا كُنتَ الآن تواجِهُ ابتزازاً ما، ذكراً أو أنثى (وأشدد على الفتياتِ هنا، لأنّهُ يَسهُلُ ابتزازَهُنْ) أن تحسموا أموركم وتتوجهوا للسلطاتِ المعنية لأخذِ حقِكمْ من المبتّزّ لكمْ، لأنّ جُرمهُ لا يقّل قدراً عن جُرمِ السارقِ والقاتلِ والجاني ويجبُ أن يَنالَ عِقابَهْ .
- إذا استمعتَ لتهديداتِ من يبتزُّك ورضختَ لمطالبهِ سِيُلقي بك حتماً نحو المجهول، وإذا حسمتَ أمركَ معهُ سينتهي مقدارُ ذنبكَ عند الحدّ الذي وصلتَ إليه .
- الأخطاءُ التي ارتكبتها قد تكونُ أخطاءً إجراميةً أو جنائيةً أو أخلاقية، كُنْ شجاعاً لمرةٍ واحدة واعترف بها وواجه مُبْتَزّكَ بذلك، وأعلن لنفسكِ ولجميعِ من حولِكَ بأنكَ أنت وفقط المسؤول ، عِندها إما أن تنالَ عِقابكَ بالسجنِ أو الغرامةِ أو يُعفى عنكِ لصدقكْ. في كلّ الأحوال، ستكونُ مرتاحَ البالِ والضمير، وأعطيتَ مرضى القلوبِ درساً لن ينسوهُ بتركِهم عاجزين عن فعلِ أيّ شيءٍ ضدكْ .

الابتزاز، الظلم، الاضطهاد .. طاقاتٌ سلبيةٌ يتحمّلُ مسؤوليتها طرفان :
١. يائِسٌ يدفعُهُ يأسُهُ لابتزازٍ أو ظلمٍ أو اضطهادٍ للآخرين .
٢. ضعيفٌ مهزوزٌ يشجّعُ على الابتّزازِ والظلمِ والاضطهاد .
٣. الطرفان بلا شكٍ في الجُرمِ سواءْ ، وفي العقَابِ خِلّة .

لتعميق فهمك عزيزي قم بالتطبيق العملي :

- هذا التمرين هو (تمرين قطعِ الابتزاز) ، فهو يساعدك على القضاءِ على مُبتَزّيكْ .

١) تفحّصْ لو هناكَ أيّ مُبتّزٍ حولَكْ .
• الابتزازُ المادي واضحٌ ولًا مُشكلةَ في معالجته .
• الابتـزازُ المعنـوي باسـتغلالِ العاطفـةِ والمشـاعِر غيـر واضـحِ المعـالم، والمشـكلةُ أنّـهُ يَصعُبُ ملاحظَتُهْ .
- مثل ابتزازِ الآباءِ لمشاعِرِ أبنائِهِمْ والعكس، وابتزازِ الأزواجِ لبعضهم .. الخ .

٢) اكتشف الابتزازات المخفيّة .
٣) قرر أن تواجِهَ أو تتغافَلْ .
٤) انتبه مستقبلاً لأيّ ابتزاز .

المرجع

